骨盤でカラダを
動かせるようになると、
美しい姿で、楽に動ける!

日常生活からアスリートまで

骨盤メソッド

たった10秒で
効果を実感!

パフォーマンスコーディネーター
手塚一志

立つ、座る、歩く……といった
日常の動作が
見違えるほどキレイに!

CamScannerでスキャン

はじめに

それにしても不思議ではないでしょうか？

街で見かける人たちの後ろ姿を見ると、おおよその年齢がわかったりすることはありませんか？

後ろ姿だけなのです。顔は見えないし、帽子や傘を差していれば、頭部も首も隠れているケースもあります。にもかかわらず、胴体や脚がチラリと見えるだけでも、その人のおおよその年齢がわかったりするのはなぜでしょう？

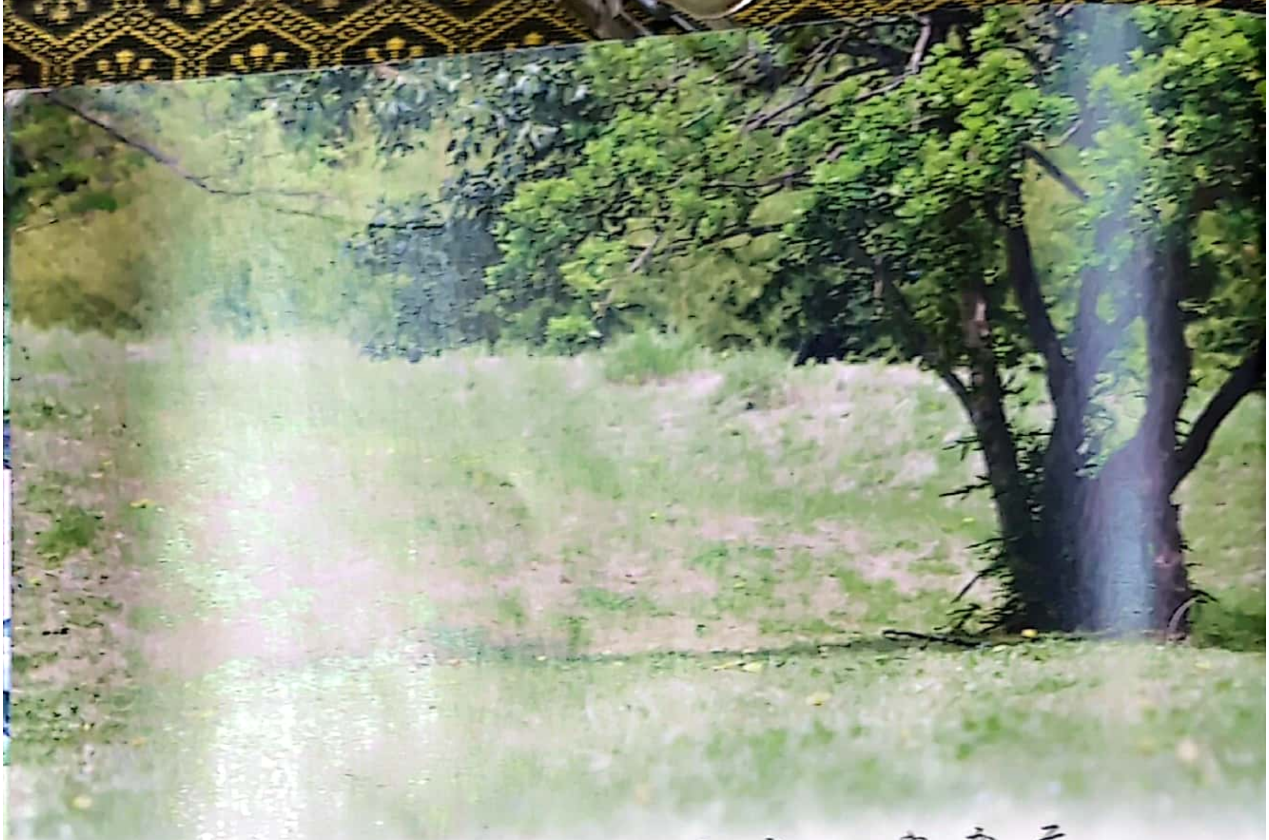
もちろん、お若く映った姿に、その実年齢を知らされて驚いた経験もあるかもしれません。「えっ、60代？本当に？40代後半ぐらいかと思っていました。それにしても立ち姿、歩く姿がお若いですねぇ…」

これも裏を返せば、われわれは、他人の「立ち姿や歩くときの姿から、だいたいの年齢を経験上見積もっている」とも言えるはずです。

それが習慣化しており、改めて考えなくとも「だいたいこのぐらい」と算段を行っているのです。

予測です。ヒトは、経験値から予測を行い、選択の指標に活用しています。

CamScannerでスキャン



そのような経験値があるからこそ、目の前に知らない人が現れ、その人物がしゃがみこんだときに、「どうされました？ 大丈夫ですか？」とするか、それとも「どうかした？ どこか痛いのかな？」と目上や年下または同じ世代で微妙に表現を調節したりできるわけです。

そして、この見た目の予測を裏切るような、若々しい立ち姿、歩き方、走り方または日常生活での所作について、ある提案があります。十代の若者が持っているようなしなやかな身のこなしを、歳をとってからもう一度身に付け直そうという提案です。

カギを握るボディパーツは「骨盤」。この全身を束ねる場所の中には、動作・所作のしなやかさを引き出すための要となる関節があります。この関節を自在にコントロールすることができれば、全身をスムーズに連動させることにつながり、楽に優雅に長時間歩けたり走ったりできるようにカラダが甦るのです。

昨今のシニア層に人気の筋トレも大事です。ただ、この要のパーツ、骨盤が固まりサビ付いたままでの筋力増強では、スムーズな運動は望めません。

CamScannerでスキャン

むしろ、骨盤を主動とした全身の連動体操の習慣化が、生活の質向上に大きな影響を与えると考えています。なんでもない段差でつまずくといった問題も、脚を引き上げる筋肉を鍛える前に、〝ヒトにとっての理にかなった歩き方〟をもう一度カラダに落とし込むことの方が先決だと感じています。

なぜならそれによって、つま先は勝手に反動で巻き上がってくるからです。その動きは、中学生や高校生など、まだ筋力的に成熟する以前のジュニア世代こそお手本になるでしょう。

筋肉を鍛える前に、まず使い方の見直しを。

これこそが、約30年間プロスポーツの世界でアスリートをサポートし続けてきたボクの結論なのです。

いつまでもイキイキ・ワクワクしながらスポーツや人生を楽しみたいと考えているアグレッシブな方に向けて、この本を書きました。

上達屋 手塚一志

骨盤メソッド

たった10秒で効果を実感！

パフォーマンスコーディネーター
手塚一志の真髄

はじめに 2

第1章 万人に通じるカラダの使い方 11

第3章 理にかなった動きは、骨盤力にあり 37

第5章 スランプ脱出には骨盤力 67

第7章 若く見えるヒトとそうでないヒトとの違い 91

本書の三本柱
「プライム3」

サークルスクラッチ 21

エアツイスト 22

スパイラルステップ 23

Column
知って得するカラダコラム

❶ スーパースターとあなたの共通点 10

❷ 上達への5段階 24

❸ いつでもどこでも骨盤分割 32

❹ クオ・メソッドの「クオ」って？ 36

❺ クオとヨガの違い 44

❻ ラジオ体操でおなじみ「腕を上下に伸ばす運動」は、じつは間違っている!? 49

❼ マエケン体操とサークルスクラッチ 66

❽ 足の裏の重要性 78

❾ 階段の上り下り 85

❿ 女性の骨盤と男性の骨盤 90

⓫ クオをはじめる適齢期は？ 102

見た目年齢を左右する骨盤のヒミツ 74

CamScannerでスキャン

第2章 「クオ・メソッドってなに？」 25
全身調律体操
呼吸調整
芯通し〜抜き
骨盤分割

第4章 「クオ・メソッド」 45
実践ドリル
プロペラツイスト
エアツイスト
サークルスクラッチ
蹴り跳ね戻し
スウィングフィットネス
ループストレッチ
カウンターCアーチ

骨盤メソッド
ドリル

第6章 歩き&走りを整えるコツ 79
スパイラルステップ
歩き
階段
走り

第8章 日常生活への応用例 103
キャッチャーズ ニー スイッチ
ニースライド
立つ&座る、下にあるモノを取る、立ち仕事……

骨盤メソッド
体験記
Volume.1 佐藤倫子 34
Volume.2 伊藤ジュン 88
Volume.3 宮﨑喜美乃 110

骨盤メソッドをもっと極めたいのなら「上達屋」に行こう！ 112
おわりに 116
DVDメニュー&使い方 120

CamScannerでスキャン

本書の
使い方

「骨盤メソッド」をどう活用する?

数多くのアスリートたちを指導している
パフォーマンスコーディネーター、手塚一志による「クオ・メソッド」。
これをわかりやすく解説し、アレンジしたのが『骨盤メソッド』だ。
本編に入る前に、本書の活用方法をご紹介。
付属のDVDを見てからor見ながらはじめると、
理解が深まり、カラダも動くようになる!

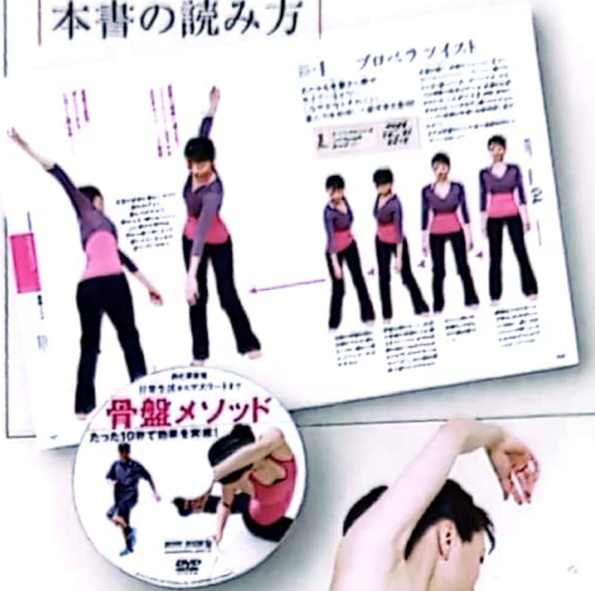
所要時間は?

「骨盤メソッド」の各ドリルはたった10秒でOK!

ドリルの解説ページには、とくに所要時間やセット数を記載していません。1セットでも5セットでも、「カラダがスッキリしたなぁ」と思えばそれでOK。個人差があっても問題なし。ドリルに慣れるに従って時間や回数が変わっても大丈夫です。参考までに"ひとつのドリルにつき10秒間"というのが目安になります。

CamScannerでスキャン

本書の読み方



本書は「ドリルの解説」と「手塚一志によるカラダの扱い方にまつわるエッセイ」で主に構成されています。
いきなりドリルをスタートさせるよりも、エッセイ部分<第1章(p11〜)、第3章(p37〜)、第5章(p67〜)、第7章(p91〜)>に目を通してからだと、より理解を深めることができるでしょう。もちろん、各ドリルの動きが詳細にわかるDVDもどんどん活用してください。

どのドリルも、【呼吸調整】【芯通し〜抜き】【骨盤分割】の3ステップからスタート!

どのドリルからはじめてもいいですし、「今朝はひとつだけ」というのもアリですが、すべてのドリルの前に、「骨盤メソッド」の基本中の基本、【呼吸調整】→【芯通し〜抜き】→【骨盤分割】を行うこと。日常のあらゆるシーンで試せばなおよしです。

ドリルを行う、順番・組み合わせにルールなし!

「サークルスクラッチ」(p54〜)だろうと、「蹴り跳ね戻し」(p58〜)だろうと、「スパイラルステップ」(p80〜)だろうと、「骨盤メソッド」はどんな順番から行ってもいいんです。もちろん、組み合わせもあなた次第で自由にどうぞ。

CamScannerでスキャン

Column 1

知って得するカラダコラム

The body column where intellect profits

スーパースターとあなたの共通点

いま、日本の野球界に突出したスーパースターが在籍している。

日本ハムファイターズの大谷翔平（投手）選手。彼は、160km／hを超える超速球を投げる才能を持ち、さらに打者としても一流のパフォーマンスを発揮できる、二刀流のベースボールアスリートである。193cmの巨体を、ハイスピードコントロールできるその身体操作能力は、数十年前のわが国のスポーツ界には存在し得なかったニュータイプと言っていい。

テニス界にも新星が現れた。

錦織圭選手。彼の身長は174cm。190cm台がひしめく世界のテニス界にあっては小柄な部類に属するも、逆に小ささゆえに身体操作能力の高さを全面に出し、心技体、さらには戦術面においても最善の準備を整えられれば、世界のトップ4に名を連ねることができるのだと証明してくれた。

ゴルフ界では松山秀樹選手。

2013年、日本ツアーで史上初、ルーキーイヤー賞金王に輝き、2015年のマスターズでは、11アンダーで単独5位に。

いまスポーツ界では、才能ある若者が世界を舞台に躍進を続けている。この本を手に取ってくれた読者の皆様には、もしかすると隔世の感が漂うかもしれない。

だが、そうとばかりは言い切れない。なぜなら、大谷投手も錦織選手も松山選手も、われわれと同じ『ヒト』だからである。

あなたも、スーパーアスリートと持って生まれたパーツの数と機能と仕組みの基本原理は同じ。400の筋肉、200の骨、200の関節のその配置と動かし方・操り方の仕組みは同一なのである。

だからと言って、もちろん万人がスーパーアスリートになれると言っているのではない。スーパーアスリートと同じスピードやパワーは発揮できないかもしれないが、それを手に入れることは万人にとって可能である。

クオ（骨盤）・メソッドには、その操り方・身のこなしを磨くための方法が詰まっている。美しい姿で楽に動けて、さらにスポーツの上達にもつながる、それがこのメソッドの特徴である。

CamScannerでスキャン

第1章

Chapter 1
KOTSUBAN METHOD
Headline

万人に通じるカラダの使い方

“ドリルの実践”の前に、まずはボク自身の自己紹介を。
そして、「クオ・メソッド（骨盤メソッド）」に
たどり着いた経緯などをお話ししていきましょう。
クオ・メソッドをご存じの方は、「“本気”のアスリートのためでしょ?」と
思い込んでいらっしゃるかもしれません。
けれども、カラダの操り方を改善して、ヒト本来の動かし方に
調整するという“身のこなし上達法”こそがクオ・メソッド。
そのことを忘れないでいてください。

CamScannerでスキャン

Subheading no. 1

スポーツ選手の調律師

スポーツの世界に身を置くようになって35年が経ちました。

この間、プロ野球選手や日本代表のアスリートたちのサポートを行ってきました。彼らの努力がより効率的に結果に結びつくことができるよう、最適な練習法やトレーニングドリルを提供し、心技体すべての面において上達のお手伝いをするのがボクの役目です。

スポーツ選手の競技能力を「スポーツパフォーマンス」と呼びます。その競技能力を調整し引き上げる仕事なので「パフォーマンスコーディネーター」というのがボクの肩書きです。

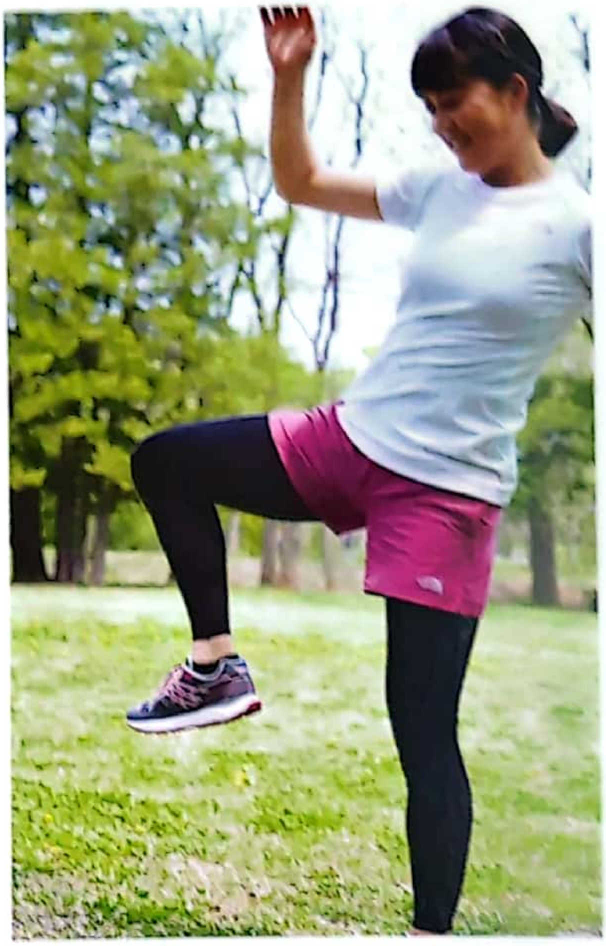
強化や増強というよりは、もう少し柔らかめの〝調整〟や〝調律〟というニュアンスが近いでしょう。

自分の仕事を他分野の方に説明するときには、よく「ピアノの調律師のスポーツ版」のようなモノだと答えます。「ピアノは選手の肉体。弾き手は選手本人。その肉体が最高の音色を奏でられるよう、本人にはできない調律を担当するのがパフォーマンスコーディネーターの役目」なのです。

CamScannerでスキャン

公園での撮影時、いい壁を見つけたので、すぐさま「蹴り跳ね戻し」をチェック

手塚から直接、指導を受けることができる「上達屋」。シニア層のスポーツ愛好家も通う



本書でモデルをつとめてくれた宮崎喜美乃さん。トレイルランナーとしてさまざまな大会で活躍中

手塚が開発したクオ・メソッド。これを「日常生活に応用しよう」とアレンジされたのが「骨盤メソッド」だ

CamScannerでスキャン

2

もったいない選手たち

アスリートが最高のパフォーマンスを発揮するためには、大勢の専門家のサポート体制が必要です。

コーチ、トレーナー、ドクター、栄養の専門家、恩師(に当たる人物)、優れた練習環境、家族の支え……など、テレビに映し出される感動の場面の裏側には、大勢のサポートスタッフが存在しているのです。

ボクの仕事もそのひとつ。ただ、ボクがこの専門職の必要性を感じ、名乗るようになるまでは存在しなかった職種であることもたしかです。「この分野の専門家が必要だ」と思い立ったのには、理由があります。それはスポーツ界に〝もったいない選手〟たちがあふれていたからです。

もったいない選手とは、「実力はあるのにそれを試合で発揮し切れない」というタイプの選手のこと。

とくに「すばらしいカラダをしている」にも関わらず、「そのカラダの使い方(操り方)」を知らない。そのために結果を出せず引退していく選手をたくさん見てきたのです。

Subheading no. 3

本質を知らないまま作っていたメニュー

ボクの最初の仕事は、プロ野球のトレーニングコーチでした。つまり体力面を鍛える担当のコーチ。日本ハムファイターズやダイエーホークスなどで、プロ野球選手の筋力・体力増強担当の職に就いていました。ところがそこである壁にぶち当たったのです。

「筋力を引き上げることには成功したのに、成績が上がらない?」

「競技能力に直接関係していることって、ホントはなんなんだ?」

たしかに、スポーツ選手にとって、筋トレに励み、筋力増強に努めることはその競技能力を引き上げるために大切な要素です。ただそのための一因ではあっても、どうやら〝本質〟ではなかった……ということに気付きはじめてきたのです。「もしかすると、ボクを含めすべてのコンディショニング担当者は、この上手くなるということの〝本質〟を知らないまま、練習メニューを提供してきたのかもしれない」

練習メニューを立案する立場の人間は、なによりもまずこの〝本質〟を抑えていなければなりません。

この〝本質〟がわかってはじめて、それを向上させる方法が見つかるはず。でなければ、悩める選手たちを助けることができないのではないか?

スポーツパフォーマンスとはなにか?

〝本質〟探しの旅が、ここからはじまりました。

Subheading no. 4

理にかなった身のこなしは心を変える

3つの大学でスポーツ科学を修めました。でも、どの授業にも論文にもその〝本質〟は載っていませんでした。だから、その科学的知見を寄せ集め、最新科学トレーニング法と称し、選手のメニューを作って実践したのですが……結果が出なかったのです。ならば、自分でその〝本質〟という答えを見つけるしかない。そう思い立ってから10年以上の歳月が流れたころ、ある答えにたどり着きました。

それが「クオ・メソッド」です。

このメソッドは、スポーツ選手のカラダの操り方（使い方）を改善し、本来持っている能力を最大限に引き出す効果がある、身のこなし上達法です。コレこそが〝本質〟でした。このメソッドで、理にかなった身のこなしを習得した選手たちは、それまでとは別人のように試合やレースで結果を残せるようになりました。まさに変身を遂げるのです。不思議なことに、その理にかなった動きを続けているうちに、肉が巻くように付いてきてカラダが大きくなっていきました。まるで、ムダな肉が付かず、バランスの良いカラダ付きをしている〝横綱〟のように、整っていくのです。

さらには、心理面（メンタル）さえも変わっていきます。それまで弱気なレッテルを貼られていたはずの選手も、身のこなしを整備できたことで、さまざまな技（スキル）を習得し、カラダ（フィジカル）が大きくなり、最後には自信にあふれたプレーを事も無げに披露できるように変わっていくのです。

CamScannerでスキャン

本質に出会った黒田博樹投手

このメソッドを採用してくれた選手の一人に黒田博樹投手（広島東洋カープ）がいます。はじめて連絡をもらったのは2004年の春のこと。

自分の思うようなピッチングができずに悩んでいる黒田さんに、この身のこなしを改善するメソッドを取り入れてもらいました。

2005年のシーズンオフから本格的に取り組むようになり、それまでの問題は出なくなり、逆にボールのコントロールやキレが上がりました。トレーニングコーチ時代にはできなかったサポート結果が出たのです。

そもそもカープのエースだった黒田さん。実力は折り紙つきです。自分のカラダを思い通りに操れる術を手に入れたあとは快進撃が続きます。

2005年のシーズンには「最多勝」、翌2006年には「最多防御率」のタイトルを奪取。そして2007年のオフ、メジャーリーガーとなるべく海を渡りました。その後の活躍はご存知の方も多いでしょう。

もちろん、この結果はご本人の努力と精進の賜物です。さらには、その場に応じて微調整を利かせることも、成功にとって重要な要素でしょう。

黒田さんは舞台がどこに移ろうとも、本人の持っている実力を最大限に引き出す〝身のこなし〟を手に入れたのです。

6

全スポーツ共通の上達法があった

このメソッドを書籍やDVDや他のメディアで野球界に公開しました。すると意外なことに、野球界以外の選手やコーチやトレーナーからも反応があったのです。

テニス、ゴルフ、ラグビー、サッカー、陸上競技、柔道など、さまざまな種目から「役に立つ」との声が寄せられるようになりました。どの種目でも、このメソッドを採用することで、「足が速くなった」「コントロールが良くなった」「飛距離が伸びた」「ボールのスピードが上がった」「技のキレ味が良くなった」「疲れづらくなった」……などの好結果が続々と上がってくるようになったのです。

ある意味、誤算でした。野球選手用に開発した上達メソッドが、ほとんど手を入れないまま、他のスポーツ種目のパフォーマンスアップにも役立つということは、種目間の差はそれほど大きくない？

ヒトが行うスポーツ種目なら、その本質＝基礎の身のこなしはほとんど同じで、それを磨く方法を用いれば、ほとんどの競技スポーツの成績は上向きになるということか？

もしかすると、これはとてつもないメソッドの開発に成功したのかもしれない……と思えるようになっていきました。

7

万人に通ずる カラダの扱い方が存在した

ところが、そのあとさらに驚きが待っていました。このメソッドが、スポーツ選手にだけ有益というわけではなかったからです。
ありとあらゆる人々の、「日常の生活を豊かにするため」にも良い影響をもたらすことがわかってきたからです。

ボクは運動をすることが習慣になっています。
現在、52歳（2015年7月現在）ですが、今でもラグビーチームに所属しかなりハードな運動を行います。また、ジョギングやウォーキングは週5回のペースで継続できています。
もちろん仕事柄、アスリートの前でスウィング運動や体操のお手本を披露する必要性に迫られることもあり、自分のカラダを自在に操れるよう日々メンテナンスを欠かさぬよう心がけています。

そのために役に立っているのが、このクオ・メソッドなのです。仕事でも行っているため相乗効果も高く、ほとんどウォーミングアップを行うことなく、選手の前で必要な動きを取り出し披露することができるようになりました。
DVDの中に、ボクのカラダの操りぐあいを披露していますので確認してみてくださいね。

骨盤メソッドの三本柱

Prime 3 | プライムスリー

骨盤メソッドの"核"が
「サークルスクラッチ」「エアツイスト」「スパイラルステップ」。
これら3つをマスターすることが、よりよい日常生活へと導いてくれる。
DVDと本書をチェックして滑らかに動かして！

1 サークルスクラッチ Circle Scratch

1995年に手塚一志が開発した、肩甲骨周辺のコンディショニングに役立つドリル。腕があたかも骨盤から長く生えたかのようにしなやかに！

2 エアツイスト Air Twist

骨盤と大腿骨をつなぐ股関節と仙腸関節だけを動かすことで、腸骨を内外にグリグリと回す。テンポよく、キュンキュンキュンと！

3 スパイラルステップ Spiral Step

"美しい"歩き・走り"にもっとも役立つドリル。まさに骨盤がカラダ全体の動きを先導！スパイラルの反射を体感！

すべての基本は骨盤にあり

CamScannerでスキャン

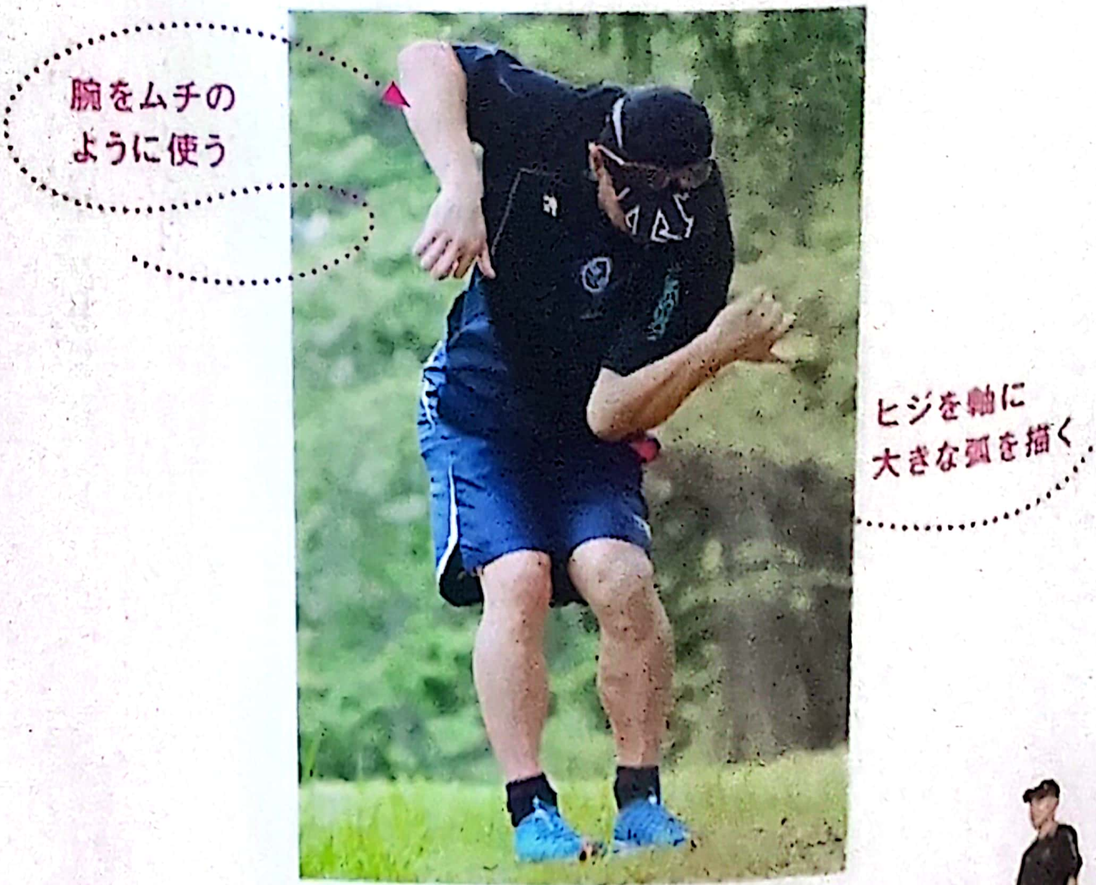
自分のカラダの正面に、大きなサークル（円弧）をヒジで描くように旋回させるのが「サークルスクラッチ」です。腕だけを回すのではありません、骨盤を起点に、まるで〝しなやかなムチ〟のごとく、遠心力を使って腕を回します。左右どちらからスタートしてもOKですが、左右交互に動かし、つねに手のひらが自分の顔に向いていることを意識しましょう。

どうしても、手のひらがカラダの外へ外へと向かってしまいがちです。ですが、それは肩とヒジを傷める原因になってしまいます。ヒジの先端を大きくえぐりながら、つねに顔と手のひらは向き合うように、つまり上半身全体も一緒にローリングされていることを心がけましょう。

このローリングは、あくまでも骨盤の作用によってヒジが回される、そんな骨盤がリードしてくれるような感覚がわかれば大丈夫です。前傾姿勢を取ると運動をコントロールしやすくなります。10秒間がひとつの目安。あなた自身が、「肩がほぐれてきたな」「ラクになったな」と思ったときにストップしていいでしょう。また慣れてきたら、逆回しも取り入れてください。

Circle Scratch

Prime 3 1 サークルスクラッチ



詳しい解説は、p54&DVDチャプター❸へ

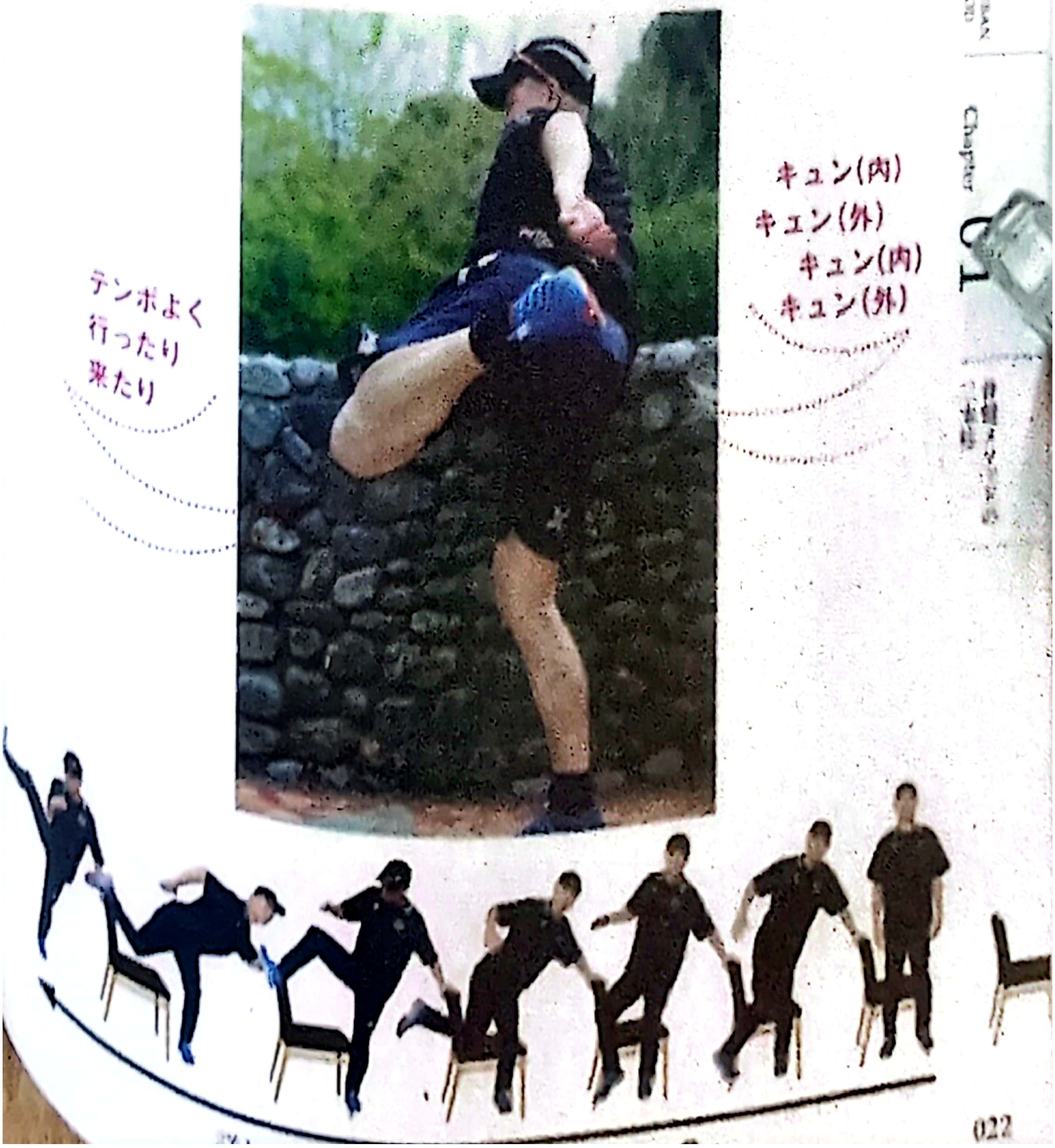
ビギナーにとっては、思わず「難しい！」と口にしてしまうドリルかもしれません。でも大丈夫！コツさえつかめば、あとはスパイラル反射が自然に動作を先行してくれます。

まずは、カラダを支える支柱（椅子やバーなど）をつかみ、足裏（つま先部分）を地面に着けた状態でグリグリと180度、回してみましょう。このとき足首だけを動かすのではなく、サークルスクラッチ同様、骨盤からしなやかにつま先までを動かそうと意識して。そのまま脚を下記の写真のように旋回させながら上部へ上げていきます。スタート時はゆっくりで構いません。徐々に、「内→外、内→外」のリズムを早め、テンポよく、脚を反射的に行ったり来たりさせてください。もちろん、これも左右両方の脚を均等に行うこと。「利き足はスムーズにできるけど、反対側が苦しい……」と落ち込むこともあるでしょう。けれども、"1日1ミリ、カラダを改善しよう！"と思って練習しましょう。股関節を脚の付け根と考えるのではなく「肩甲骨から生えている脚を深くねじり込む」とイメージしてみてください。

Prime 3 2

Air Twist

エアツイスト



骨盤からのスパイラル反射で、脚全体が「内↓外、内↓外」と交互にネジリ戻される、その動きが「スパイラルステップ」です。着地したときに、つま先が180度開いているイメージで、逆に後方に蹴るシーンではヒザをしめて内股に。1本の真っすぐな線をガイドラインに両脚のスキ間を見せないように反射が使えれば連続運動が可能です。

最初は〝前へ進む〟ことを意識し過ぎる必要はありません。ステップを繰り返すうちにほんのわずか、骨盤が前方に倒れるだけで、勝手に進んでしまう感覚……それが理想です。その流れから走ってみると、これまでの自分の走りとはまったく異なっていることが体感できるはず。

みなさんが歩くとき、ヒザや足をまっすぐに上げ下ろしするというのが通常だと思いますが、それは人間のカラダにかなっていない動作なのです。クオ・メソッドはスパイラル状の反射を有効活用します。そうすることで、ムリのない美しい姿勢が保たれるのです。

Spiral Step

Prime 3 3 スパイラルステップ

歩き&走りの固定観念を払拭！

本来のカラダの動きにならえば、美しく、そして速く！

詳しい解説は、p80&DVDチャプター❻へ

CamScannerでスキャン

Column 2

知って得するカラダコラム

The body column where intellect profits

上達への5段階

上達への道には、5つの落とし込み段階があると考えている。

1、「知識」から入る。

上達理論を大脳皮質の中に取り入れる段階。これはすなわち、本を読んだり、DVDを観たり、コーチから教わったりしながら、大脳の新皮質にその理屈を取り込み、上手になろうとする方法論である。的確な媒体を手に入れれば、上達の手助けになる。

2、「意識」に落とす。

「知識」として持っている段階は、まだ机上の空論。それを同じ脳内ではあるものの、「意識」にまで落として来られるなら、パフォーマンスが劇的に変化する可能性を帯びる。

3、「イメージ」で整える。

「意識」よりも重宝するのが「イメージ」で全体をとらえる方法。こうでなければ……という凝り固まった考えを、「イメージ」でとらえ直すことで、全体像が浮かび上がり、それになり切ることができたとき、全身は勝手に動き出す。

4、「感覚」を大切にする

良いスポーツ選手はみな自分だけの「感覚」を大切にしている。これとて大脳の働きに頼るものであることは違いないが、「知識」や「意識」などと比べると、ずいぶんと本能的な部分を動員しているはずだ。ただ、「感覚」すなわち人の五感は、そのときの条件の影響を受け、変化する。「感覚」は一度きりの幻なのだ。最高の「感覚」を味わった直後には、その「感覚」を捨てて、また新たなものを探す勝負をしなくてはならない。上達への道のりは、1歩進んで2歩下がる、まさに紆余曲折のいばらの道である。

いや、だからこそこの各種メソッドが生まれたのかもしれない。「知識」を学んでも上手くならず、「意識」してもぎこちなさが消えず、「イメージ」しても焦点がぼやけたままで、「感覚」にやっと出合えた瞬間からその日のうちにさようなら。

最後に到る上達への道の5段階目とは何か。それは「無の境地」である。大脳皮質の働きは可能な限りないに等しい。あるとすれば、小脳や脊髄など脳幹の中枢や反射器官の働きだ。考えなくても、その場面になると勝手にカラダが動いてしまう状態だ。ということはカラダのどこかに操縦の仕方が保存されているのだろうが、いったいどこに保管されていて、どうすればそれは引っ張り出せるのかは、いまいちはっきりとはしていない。はっきりとはしていないのだが、そういうゾーンになれば、勝手にカラダが動いてしまい、とくに良いときは、自分だけがあるゾーンに入り、他のモノや音が見えなく聞こえなくなって、無意識の中、集中し切った状態で事が進行していく。

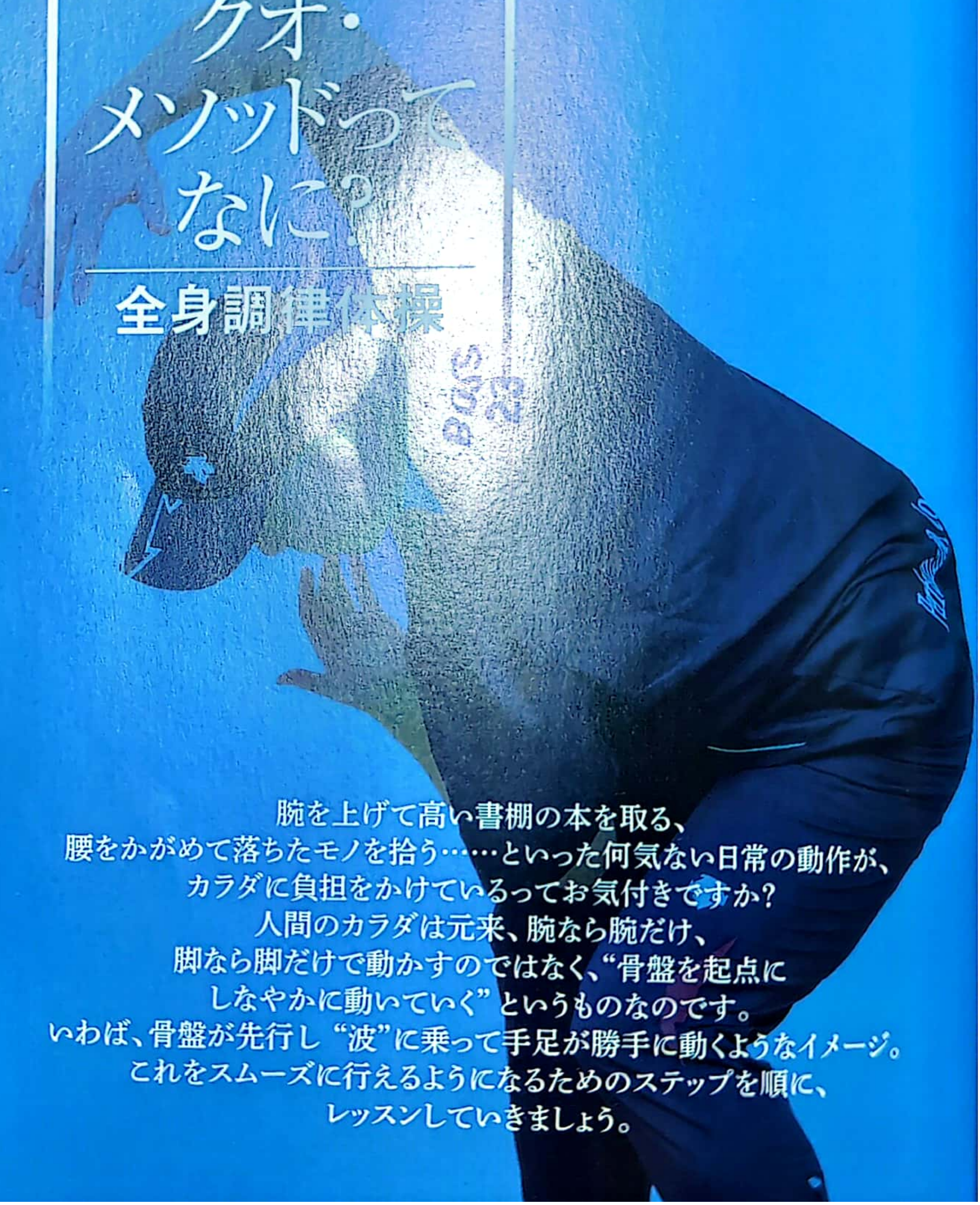
ここまで行けば、完璧である。そして、本書で紹介している骨盤メソッドは、これを可能な限り反射的に行なえることを目的にした、本能的かつ反射的な身のこなしがカラダに染み込むように考案されている。

第2章

Chapter 2
KOTSUBAN METHOD
Headline

クオ・メソッドってなに？

全身調律体操



腕を上げて高い書棚の本を取る、
腰をかがめて落ちたモノを拾う……といった何気ない日常の動作が、
カラダに負担をかけているってお気付きですか？
人間のカラダは元来、腕なら腕だけ、
脚なら脚だけで動かすのではなく、“骨盤を起点に
しなやかに動いていく”というものなのです。
いわば、骨盤が先行し“波”に乗って手足が勝手に動くようなイメージ。
これをスムーズに行えるようになるためのステップを順に、
レッスンしていきましょう。

CamScannerでスキャン

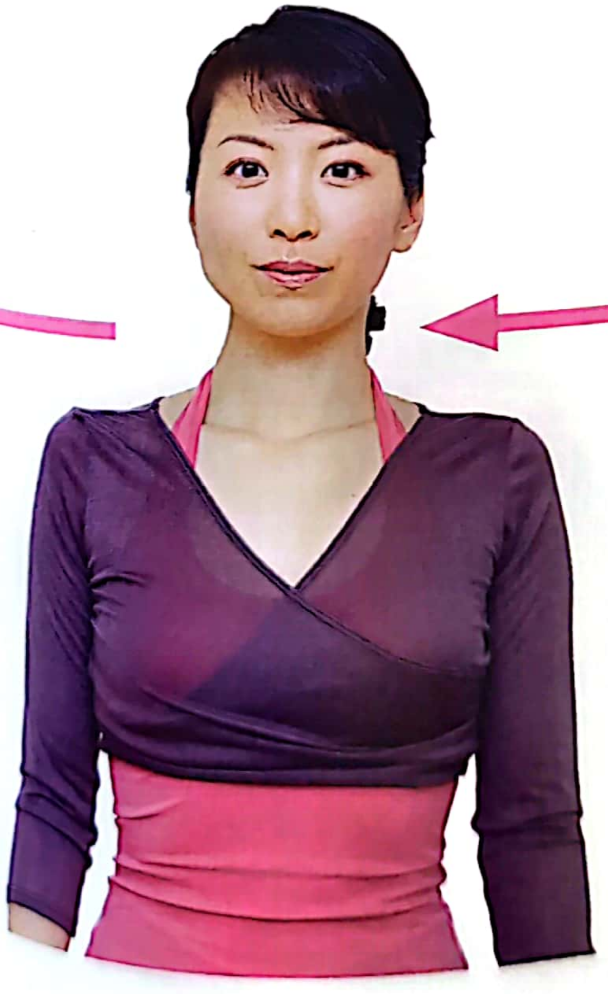
呼吸調整

クオ・メソッドすべての基本となるのが「呼吸」です。正しい呼吸法を習得しましょう！

骨盤を先行させ、しなやかに動くためには、まずはカラダの力みを取ることが大切です。それには腹式呼吸がマストで、臍下丹田＝骨盤の中央部に意識を貯めてゆったりと呼吸しましょう。つまり、呼吸は上半身だけで行うのではなく、息を吐く際には、足の裏から根が生え出て広がるイメージで、細く長く深く深呼吸してください。

Step 1

肩幅程度に足を広げ、
リラックスして立ちます。
視線はまっすぐに。



Step 2

鼻から吸います。
ゆっくり長く深く息吸い込んだら、
1〜2秒ほど息を止めます。

CamScannerでスキャン

Step 3

口から細く長くゆったりと
息を吐いていきます。
吐いた息が足の裏から根となって
深く広く生えていくイメージで。

Step 4

呼吸を繰り返す際、
胸や肺のあたりだけでなく、
骨盤→脚→ヒザ→ふくらはぎ→足の裏にまで
エネルギーを伝えるように。

CamScannerでスキャン

II　芯通し〜抜き

率よくカラダを
かすための基本姿勢
吸、芯通し〜抜きを
実に自分のモノにして!

通し〜

カラダの中心線を意識する=芯を通すことによって、腕を上げる動作、腰をかかがめる動作がスムーズになります。もちろん、ここでも基本の呼吸法をキープしてください。

400の筋肉、200の骨、200の関節という、たくさんのパーツが組み合わさっているヒトのカラダ。"芯を通す"というイメージを持つことによって、日常生活での動作が改善され、効率的になるのです。
カラダに1本スッと芯が通ったら、チカラを抜いて重心をストンと落とします。これを"抜き"といい、可能な限り省エネ&長時間動く=エネルギー効率を高めるための基本姿勢となっています。

スタンスは肩幅程度に

踵を1〜2cmほど上下に上げ下げしながら、足の裏から反発力を得ます。それを骨盤→背中→首の後ろまで通じるように繰り返します。

KOTSUBAN METHOD
Chapter 02
芯通し〜抜き

CamScannerでスキャン

抜き

骨盤が動いたときに、連鎖連動できる状態を探る、それが"抜き"です。ポイントは、筋肉に頼らずベストポジションを見つけること。息を吐いている最中に、全身の脱力を感じながらストンと重心を落とし骨盤で受けます。

息を吐いているときに重心をストン！と落とす

肩幅くらいのスタンスで立ち、まずは芯を通します。

脱力、脱力～

Check!

チカラを抜いて、ただし骨盤にチカラを貯めて動けるように待つ、という準備をして、ストン！と重心を落とします。

ヨコから見ると…

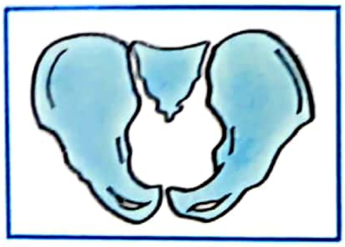
大腿四頭筋やハムストリングスなど、大きな筋肉が筋力に頼らず骨盤で受ける感じを作り出して。

What is Kotsuban Method? Ⅲ

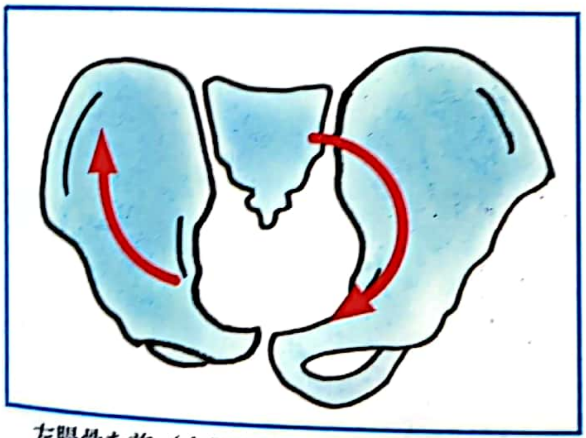
骨盤分割

腕も背中も全身をリラックス状態にし、骨盤の後ろにある仙腸関節だけを動かします!

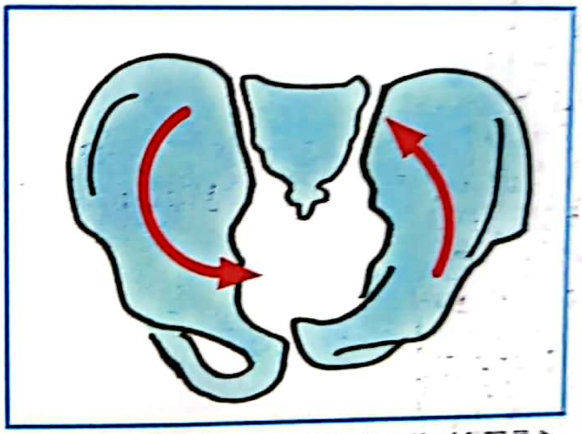
骨盤メソッドの根幹となる動作、それが「骨盤分割」です。この動きをマスターすれば、しなやかなボディを手に入れたも同然。骨盤の中心にある左右の弓状線（きょうじょうせん）のみを前後に動かせるようになると、動きにキレが出てロスもなくなります。ポイントはあくまで前後に動かすこと。腰を左右にひねってしまいがちなので注意しましょう。骨盤の連鎖連動の動きが、「歩く・走る」にいい影響を与えてくれるのです!



ニュートラルな状態



左腸骨を前／右腸骨を後ろにした状態です。左右の腸骨どちらが前後でも、ヒザがぶれずにまっすぐ動かすように心がけて。



ニュートラルな状態から、右腸骨を前／左腸骨を後ろにします。キュンキュンキュンキュンと、ヒザを前後に出したり引いたりを繰り返します。

この仙腸関節を数ミリ動かし、しなやかボディを手に入れる

左右にある弓状線がコントロールレバー

CamScannerでスキャン

NG

腰を左右にひねって(回転させて)しまうと、骨盤の3つの骨は一体化したままで、目的とする三分割(腸骨2個と仙骨1個)を実現できません。ヒザがヨコにぶれているだけで、前後せず、動きにムダが見られます。

【パートナーがいる場合のトレーニング方法】

① ロープのようなものを持って、お互いに同じテンションで引っ張り合います。

② まっすぐ芯が通った状態で、ストンと抜きます。

③ 両足の先に"列車のレール"があるとイメージし、少しつま先を閉じ、ヒザとヒザを摺り合わせるように前後に骨盤をズラします。踵が浮かないよう注意しましょう。

CamScannerでスキャン

Columns 3

いつでもどこでも骨盤分割

思い立ったらすぐにトライ！日々の積み重ねでカラダは変わる！

骨盤メソッド・ドリルをマスターするうえで欠かせないのが「骨盤分割」。前ページのように「椅子がないとできない」という課題を取っ払い、そこで「どこでも骨盤分割できる」テクニックをご紹介。

椅子に腰掛けたままで

座った状態では、ほかの関節を気にすることなく、ヒザを前後に出したり引いたりすることに集中できる！

ヒザが内に閉じると、仙腸関節の動きが十分に引き出せなくなる。

コツ 脚からヒザに向かうラインをイメージの中で意識して、それに沿って動かそう

ロープがある場合

ドアの取っ手を利用して

ドアの取っ手や公園の遊具（ジャングルジムや登り棒など）を使っても骨盤の調整はできる。気づいたときにサッと10秒、それでリフレッシュできる!

ロープがない場合

Q1

スポーツ歴、
運動歴を教えてください。
現在、主に行っている
スポーツはなんですか?

Answer 1

子どものころからクラシックバレエをやっていました。継続していたのではなく、6歳～14歳、18歳～22歳、そして29歳の一年間です。高校時代はバスケットボール部に。でも補欠というかそれ以下でしたが……「人並みに活躍したい!」という思いから、自主的に島原城のまわりを走っていました(笑)。また、23歳でヨガをはじめて、現在はヨガのインストラクターとしても活動しています。

Q2

骨盤メソッド(もしくはクオ・メソッド)をはじめてどのくらい経ちますか?

Answer 2

約半年です。

Interview note

01 骨盤メソッド体験記

佐藤倫子さん

フリーアナウンサー、ヨガインストラクター

Q3

骨盤メソッドを経験して変化したことは?

Answer 3

カラダの使い方が変わったせいか、疲れにくくなりました。今までは無駄な動きをしていたんだなぁ、と実感。骨盤を意識して動かしていることで、下半身が安定というか芯が通ったというか。そのおかげでカラダがしまってきたので、ダイエット効果もあるのでは?と思います。

Q4

ふだんの「骨盤メソッド」メニューを教えてください。

Answer 4

朝、起きぬけにサークルスクラッチ、エアツイスト、ループストレッチをしていますね。椅子に座ると、つい骨盤分割しています。とくに新幹線での移動中がオススメです(笑)。

Q5

骨盤メソッドをするときに、気を付けている点は?

Answer 5

意識し過ぎないように意識すること。最初は複雑なような気がして頭で考え過ぎましたが、習慣化されたら無意識にできるようになりました。芯ができたことによって多少しまった(ダイエット効果)。カラダはちゃんと応えてくれることがわかりました。楽しく続けられるメソッドだと思います。

Profile

さとうのりこ

1983年長崎県生まれ。大学を卒業後、アナウンサーとしてメーテレ(名古屋テレビ放送)に入社。報道、バラエティ、スポーツとさまざまなジャンルで活躍したのち2012年に退社。その後、北米に留学、帰国後、以前より造詣のあったヨガを極め、資格を取得し(インド政府認定シヴァナンダヨガ、国際ハーブヨガ協会認定セラピスト)、現在はヨガインストラクターとしても活躍中。

http://herbyoga.jimdo.com

CamScannerでスキャン

Column 4

知って得するカラダコラム

The body column where intellect profits

クオ・メソッドの「クオ」って？

【クオ・メソッド】とは、【統括連結操作術(とうかつれんけつそうさじゅつ)】＝connective unified operation methodのこと。そのアルファベットの頭文字「C・U・O」を取り、略してクオ・メソッドと呼んでいる。

統括連結操作術とは「身体のある一個所を主動させパフォーマンスを統括的に操る術」のことを指す。手や足などの末端部は頭から切り離し、ただただ身体の一個所の操作だけ、あとは自動操縦で望むパフォーマンスを実現する身体の操り術のことである。主にスポーツ選手を中心に、そのパフォーマンスアップのために開発した。

「骨盤メソッド」とは、このクオ・メソッドを一般の方に向けて転用したものである。クオ・メソッドの根幹部分は変えず、身のこなしが改善する運動を、 年配の方々までが習慣化できる体操（ドリル）として紹介し、日常生活の質を高め、ひいてはアンチエイジングにもつながるようにと考案した。

基本発想は同一なので、400の筋肉、200の骨、200の関節という膨大な数のカラダのパーツを、骨盤を中心に反射的に本能的に心地よく

一緒で立ち振る舞うことができるカラダを…することが可能となる。

加齢とともに筋力はおとろえるとも、そ…代に合ったもっともスムーズでキレイな身の…しというものがあるものだ。骨盤メソッドを…10秒間反復するだけで、カラダの中に「芯」…かり感と、「キレ」のメリハリ感と、「ムチ」のし…かさを醸し出せるように変わっていく。

体脂肪を落として痩せることで若く見ら…のも良いだろう。

筋トレして、ムキムキボディに憧れるシニア…いるだろう。

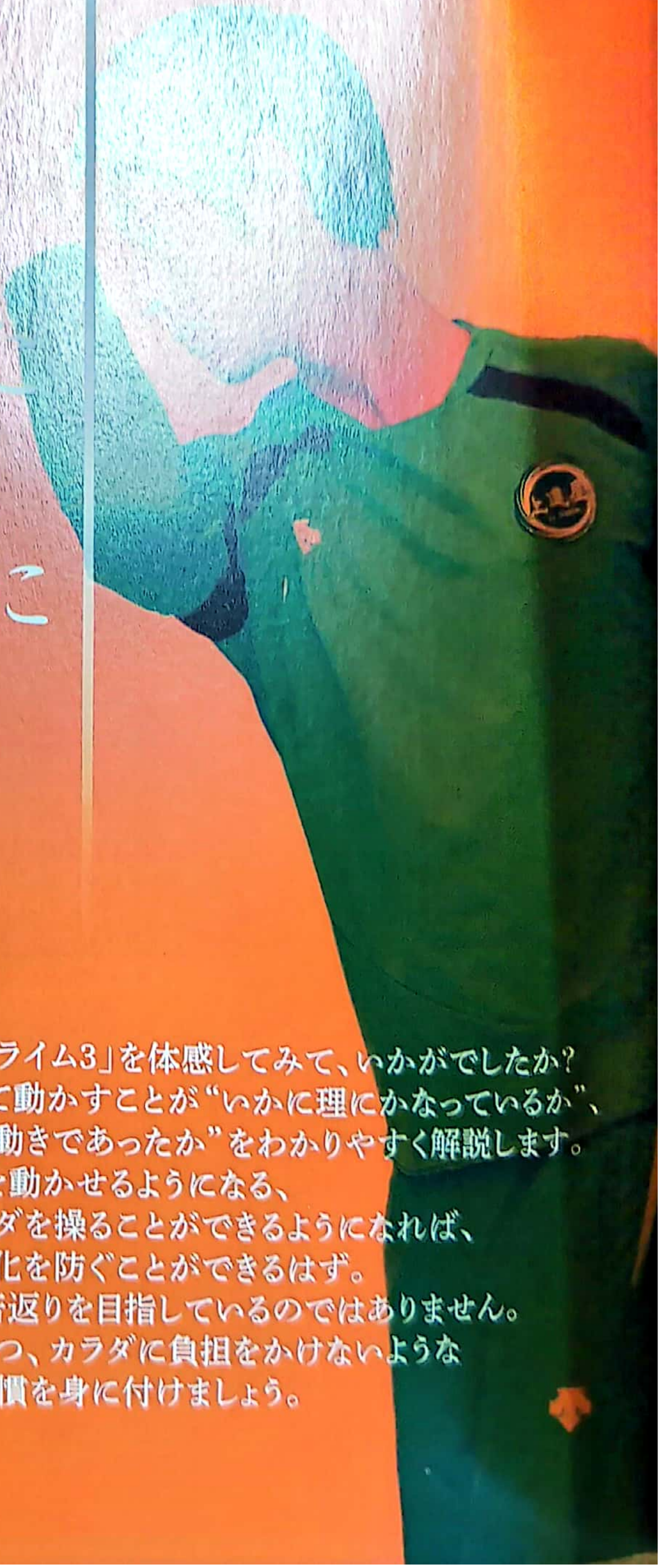
骨盤メソッドのアプローチは、そのどちらとも…異なる。

ヒトが本来持っている理になかったカラダの操り方を再教育することで、元来われわれの内部に潜む、キレイで楽に動ける身のこなしを取り戻していただきたいと願っている。

CamScannerでスキャン

第3章

理にかなった動きは、骨盤力にあり



骨盤メソッドの核である「プライム3」を体感してみて、いかがでしたか？
この章では、骨盤を先行させて動かすことが“いかに理にかなっているか”、
そして“古来、培われていた動きであったか”をわかりやすく解説します。
骨盤を動かせるようになる、
いいえ、骨盤でカラダを操ることができるようになれば、
いわゆる老化を防ぐことができるはず。
とはいえ、非現実的な若返りを目指しているのではありません。
経年を受け入れつつ、カラダに負担をかけないような
運動習慣を身に付けましょう。

CamScannerでスキャン

Subheading no. 1

肩と腰が軽くなる習慣作り

このメソッドを開発し、ボク自身が継続的に行うようになったとき、ボク自身の日常生活にも変化が現れました。

まず、カラダを軽く感じるようになりました。むしろ、このメソッドにたどり着けなかった頃の30代後半～40代前半の方が動きは硬く重かったかもしれません。

また、肩の周辺にあった重だるい感じも解消されました。仕事柄、選手の映像を見て分析・編集をし、雑誌の連載や書籍の原稿をパソコンで書く仕事が頻繁にあり、その影響からか、首から肩にかけてすっきりしない時期がありました。

ですが、このメソッドを実践しているうちに肩や腕が軽くなっていることに気が付いたのです。

腰や背中の〝嫌な張り〟もなくなったみたいです。グラウンドでの立ちっぱなしの仕事や、イスに座りっぱなしのデスクワークや長時間の移動など、カラダが固まりそうになったときは、イスに座ったまま、もしくはサッと立ってその場でできる体操をカラダに注入させたりしています。

いつでもどこでも、たたみ一畳、ヨガマット一枚あれば簡単にできる体操を習慣にできれば、50代、60代、70代の日常生活やスポーツライフの質は高い状態で保たれると確信するようになっていきました。

Subheading no. 2

経年劣化とのかしこい付き合い方

ヒトのカラダの中には約200の骨、約300の関節、400の筋肉が存在し、さらには全身にくまなく広がる運動神経の回路が整備されています。

そのおかげで、それら（骨、関節、筋肉）がみな共同で作用し、運動を円滑に行う仕組みを持っています。自分のカラダを自分の思い通りに動かせるようになる相乗効果が期待できるのです。

ところが、加齢とともにそれらひとつひとつが、少しずつ経年劣化を起こしていくのです。筋肉の収縮速度が落ち、骨の強度は失われ、関節はしなやかさをなくしギシギシ音を立てはじめます。

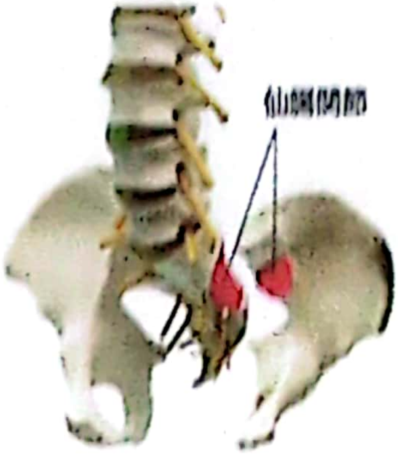
それは、みなが通る道。

このメソッドはそれに抗おうとするものではありません。若返ることが目的ではなく、受け入れるべきことは受け入れ、清く正しく素直に年齢を重ねていくべきだと考えます。

ただし、ある関節だけは、その機能を〝使い物になる充分な状態〟で保持するべきなのです。年齢を受け入れているだけでは、本当になにもできない不自由なカラダになりかねない恐れがあるのです。

3

仙腸関節にはじまり、指先・足先に終わる



その、ある関節とは、仙腸関節のことです。骨盤の中にあり、左右両側に位置する2枚の腸骨と、中央の三角のような仙骨との間にある関節です。

「腰」という字は、肉月に要と書きます。腰の主要部は骨盤であり、その骨盤を結びだし、かつ可動的な身体を持たせているのが仙腸関節です。

つまり骨盤、さらには仙腸関節の存在と呼んでもよく、全身400の筋肉、200の骨格を一手に束ね、そこから運動の波が波及するかのように連鎖運動させる上で、カラダを繋いでいる要の中心にあるパーツなのです。

この要のパーツは、スポーツだけでなく日常生活の正常な動作もコントロールしていると考えています。

正常な動作とは、言い換えれば、理にかなった動作のことです。ヒトが動物である以上、今の場所から移動しながらエサを確保し、また家族のいる場所に戻ってくる必要があります。その確保するものが、動くものであれ根付いている止まったものであれ、ヒトは動作や運動を行ってはじめて、その糧にありつけるのです。

そしてその行為にかける労力は、可能な限り低コストで収めたいはずです。なぜなら、そこでエネルギーを大量消費するような運動を選択し続けることは、ヒトの存続の危機に直面する危険性があるからです。

CamScannerでスキャン

クオは700万年の古の知恵

われわれの遥か昔の祖先たちが、今われわれヒト（の一部）がこのような飽食の時代を生きていることを知ったら、なんと思うでしょう？

ヒトの歴史は700万年と聞きます。飽食の時代が訪れたのは、わずか50年前のこと。稲作がはじまり定住社会になったのが、約1万年前だと言いますから、なんとヒトの歴史のほとんどの699万年間以上は、まさに飢えとの戦いの歴史であったのです。

ですから、この700万年の間の進化の方向は間違いなく、「動きの効率化」への淘汰であったはず。その「効率化」こそが「理にかなった動作」だと考えているわけです。

そして、その「理にかなった動き」＝「骨盤主動の操り方」であり、それを体現するために開発したのが「クオ・メソッド」なのです。

クオ・メソッドは、骨盤にカラダの操作を任せます。その骨盤の動きに連鎖・連動するようにカラダ全体を操ります。

メソッドを習得するための体操をスポーツ選手に提供しているうちに、この体操が正確に確実に実行できるようになれば、運動能力が向上するだけでなく、その人の日常生活の質も上がっていくことを実感するようになっていたのです。

カラダの中心から動かすからつながる

Chapter 03

飽食の時代に入り、われわれはいくつかの問題を抱えるようになりました。栄養過多などは肥満からくる疾病への医療費の高まりでしょう。

ただ、飽食のもたらした災いはそれだけではなかったのです。ヒトの寿命の延長問題です。

食べ物が手に入りやすくなったおかげで栄養が充足し、医学は劇的進歩を遂げ、また衛生に関する知恵も広まったおかげで、われわれは昔よりも長く生きられるようになりました。

「人生50年……」とは織田信長の時世の言葉。それがいまでは80年。いえ、それ以上に伸びようという気配があります。

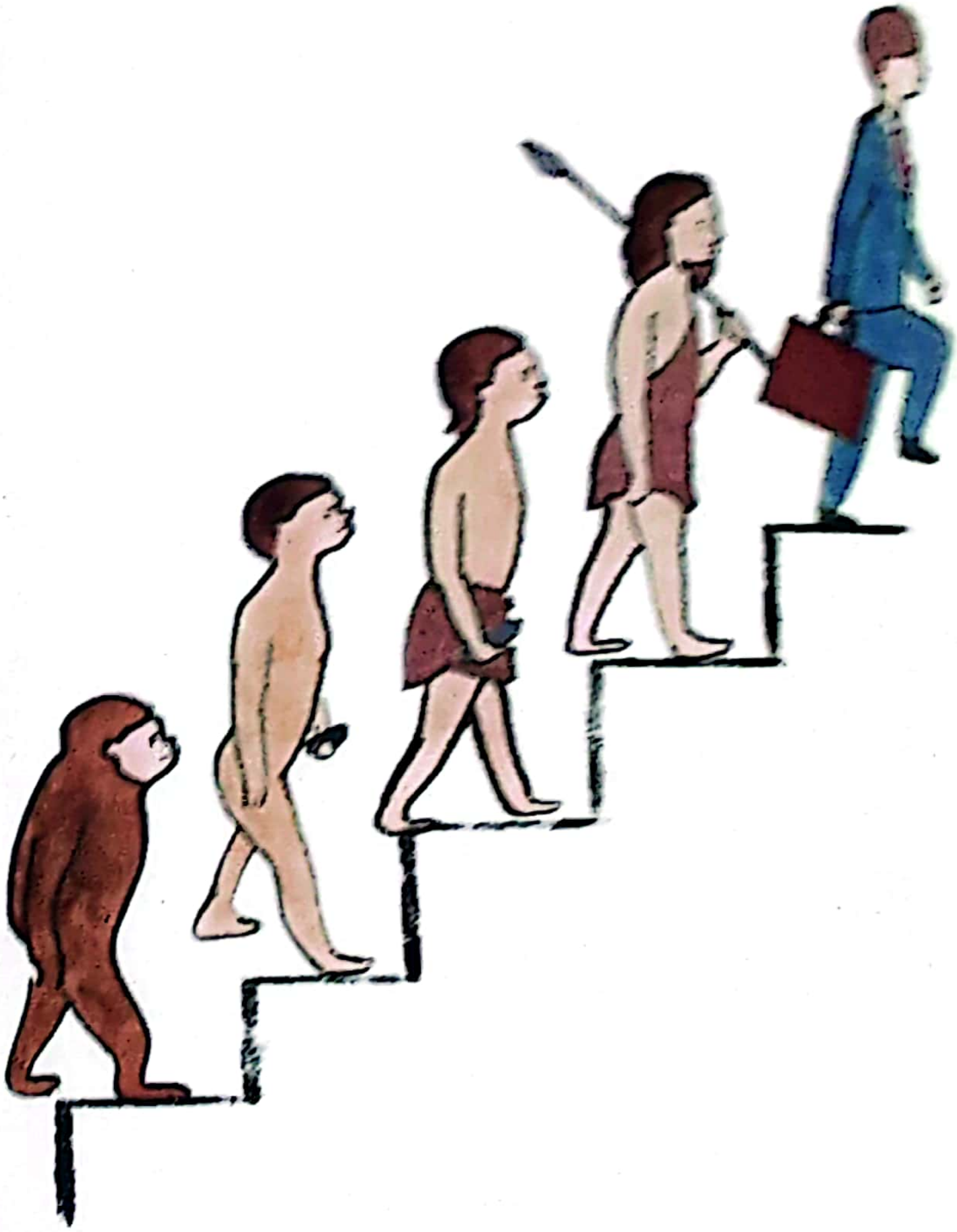
長生きして何が悪い、という声が聞こえてきそうです。

たしかに、豊かなことは恵まれしことでこれは間違いないのですが、ただ、こと仙腸関節にとっては、やっかいな現象も見られるような変化がおこってきています。

"固まる"のです。長く生きていると、仙腸関節が接着剤でペタッとくっ付けられたように、固まって機能しづらくなっていくのです。

つまり、動きの要がさび付き固まり、理にかなった動きができなくなっていくのです。

文明を手に入れるにつれ、
われわれヒトは、元来備わっている
カラダの動きを忘れてしまった



硬くなった動きは、
骨盤力にあり

Column 5

知って得するカラダコラム

The body column where intellect profits

クオとヨガの違い

ボクがサポートを行っているラグビー日本代表のある選手に「ヨガをやったあと、手塚さんにやってもらっているクオの体操をやったときと同じようなカラダの感じになることがある」という話をもらったことがある。

当たり前といえば当たり前かもしれない。実はクオ・メソッドの源泉は「ヨガ」だからだ。

時は2005年、場所はフランス・パリ。妻と行った海外旅行先で、思いがけず、この統括連結操作術の手がかりに出会った。妻は、学生時代にパリに留学経験があり、その友人が今も現地で暮らしていた。その友人とともに、彼女が通っているヨガのレッスンに参加したのだ。

当方生まれてはじめてのヨガ体験だったが、なんと講師はインド出身（ホンモノ？）の方。夕方から90分間のレッスン後、それまで得たことのない妙な身体感覚に包まれていたことをいまでも覚えている。長旅の疲れからカラダは元気なはずはないのに「アレッ、いまからラグビーのゲームに出場しろといわれてもできちゃいそう……」なほどの腰まわりの軽さ。

帰国してからは、この感覚を再現するにはどのようなアプローチが必要なのかを探し続けた。

そして、たどり着いたのがアスリートにとって勝負できるカラダの準備状態となる「芯・キレ・ムチ」の身体操作感覚を自分の体内に宿す方法。この3つの感覚の再現を自在に操れるようになれば、あのパリでの夜のように「ゲームに出たくて出たくてたまらない準備状態」を用意することが可能になる。

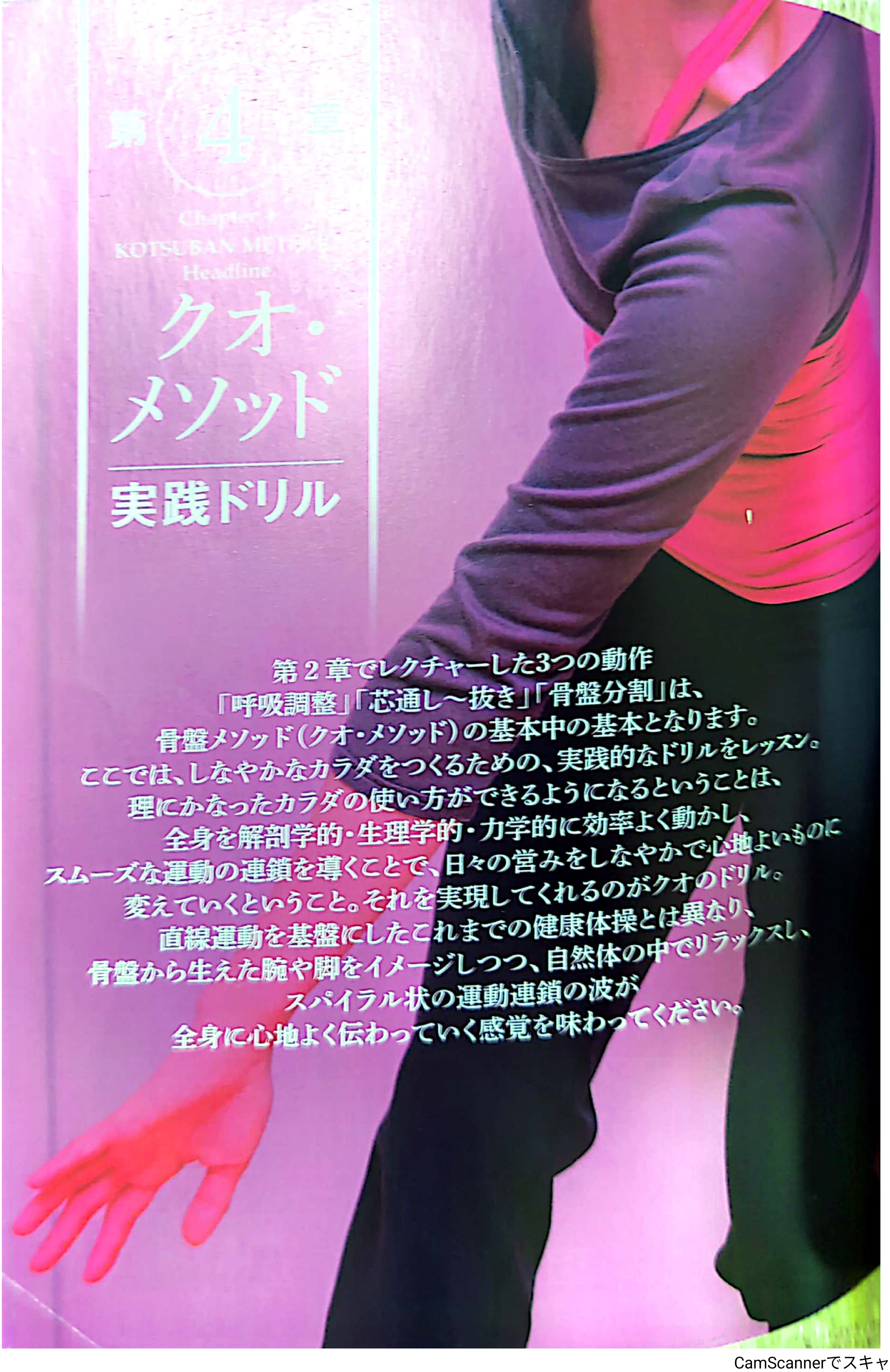
ボクがこれまで歩んできたアスリートとの真剣勝負の経験から生み出した技と、ヨガの発想を混ぜ合わせることで、新たな身体操作技法を生み出すことができたのだ。

あれから10年。いまでは、クオはヨガよりもスポーツパフォーマンスを引き上げる可能性があるかもしれないと考えている。なぜなら、クオには〝キレ〟を出す作用が含まれるから。ヨガは、カラダの中に〝芯〟を感じ取り、〝ムチ〟のようなしなやかさを引き出す作用はあるかもしれないが、このキレを引き出す要素はそう多くないとみる。

さらに、スタンバイ状態に持ち込むまでに90分間も要さない。8種目のスペシャルクオ、またの名を「キレキレ体操」は4分間あれば、世界の舞台で躍動できる身体状態を準備することが可能となる。

本書の骨盤メソッドも同様の効果があるので、スポーツ愛好家の方には、その効果を実感していただけると信じている。

CamScannerでスキャン



第４章

Chapter 4
KOTSUBAN METHOD
Headline

クオ・メソッド

実践ドリル

第２章でレクチャーした3つの動作
「呼吸調整」「芯通し〜抜き」「骨盤分割」は、
骨盤メソッド（クオ・メソッド）の基本中の基本となります。
ここでは、しなやかなカラダをつくるための、実践的なドリルをレッスン。
理にかなったカラダの使い方ができるようになるということは、
全身を解剖学的・生理学的・力学的に効率よく動かし、
スムーズな運動の連鎖を導くことで、日々の営みをしなやかで心地よいものに
変えていくということ。それを実現してくれるのがクオのドリル。
直線運動を基盤にしたこれまでの健康体操とは異なり、
骨盤から生えた腕や脚をイメージしつつ、自然体の中でリラックスし、
スパイラル状の運動連鎖の波が
全身に心地よく伝わっていく感覚を味わってください。

CamScannerでスキャン

I　プロペラツイスト

あたかも骨盤から腕が生えているように。しなやかなムチのごとく、遠心力を利用して肩甲骨を旋回！

3 step motion　すべてのドリルはこの3stepを忘れずに！

呼吸調整 ▼ 芯通し～抜き ▼ 骨盤分割

骨盤を軸に、両腕をプロペラに見立てた「プロペラツイスト」。ついつい、腕だけを大きく振ってしまいがちですが、それでは運動の効果は不十分。骨盤を分割させれば、上半身、下半身、四肢、指先に至るまですべてが自ずと動くのですから、ここでも意識は骨盤と仙腸関節に集中させて！
まずは骨盤から上半身の運動効率を上げていきましょう！

肩幅ほどのスタンスを取る。広めがいいヒトは広く、狭い方がいいヒトは狭く。いずれも力まずやりやすいスタンスでOK!

ストンと抜いた状態に。できるだけ腕は脱力して。

骨盤分割スタート。左右の骨盤を前後に入れ替えるイメージで、まずは左側を前に（左右どちらからでも可。やりやすい方でどうぞ！）。左の腕は惰性で振られるがままに。

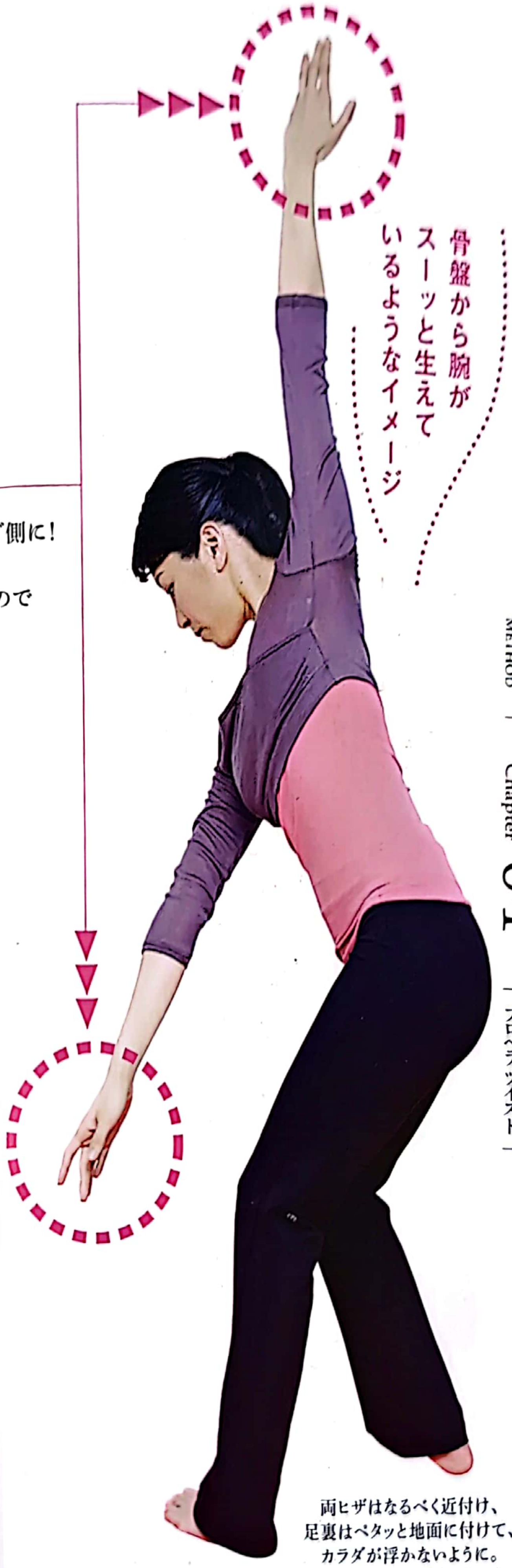
右側の骨盤を前に、右腕もそれに連られて少し遅れて前に。リズムよく左右を交互に！

CamScannerでスキャン

骨盤の運動に連られて
リズミカルでしなやかな
上半身のスウィング運動！

骨盤を基軸に
遠心力で大きく
心地よく腕を振って～

骨盤を前後に動かしながら
腕を広げると、
遠心力がかかり、
腕が大きく振られていく。
上に伸びた指先は、
自分の頭に向くように、
振り下ろしたときは
逆の（内）向きに。



Check!

手のひらはつねに自分のカラダ側に！
逆さにしてしまうと、
肩の関節を傷めてしまうので
要注意です！

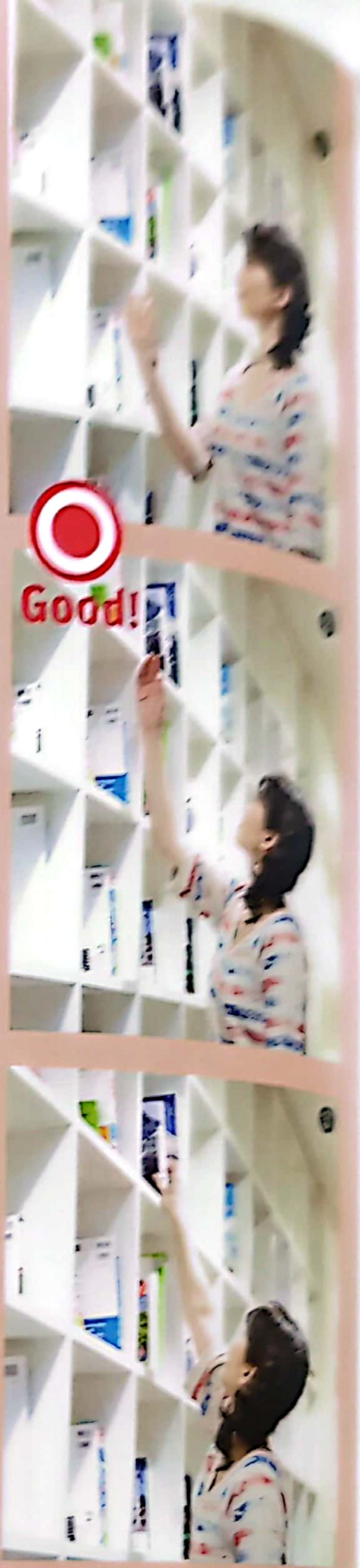
両ヒザはなるべく近付け、
足裏はペタッと地面に付けて、
カラダが浮かないように。
上体はやや前に倒しましょう。

CamScannerでスキャン

Column 6

ラジオ体操でおなじみ「腕を上下に伸ばす運動」は、じつは間違っている!?

「骨盤を動かすことによる遠心力で両腕が大きく振られる」というのが、プロペラツイストの肝だが、それは日常の何気ない動作にも応用できる。
高い場所にあるナニか……たとえば書棚の本などを取るときに、私たちは手のひら側を外側に向け（対象物の方向に向け）、しかも胴体から離れてつかもうとするが、これが大きな間違い。p109で詳しく解説するが、ヒト本来の関節と筋肉に逆らった動きだというから驚かされる。



❶手のひらを自分の顔に向ける。コレ、ラクな動作の基本です。
❷そのまま腕全体を、カラダの中心線に沿って上方に伸ばす。
❸目的の本を取るときに、ようやく手のひらを外側に向ける。本を取ったら、そのままリバースして!

CamScannerでスキャン

エアツイスト

骨盤と股関節の連係プレー!
"外に内に"と回してみよう

3 step motion	すべてのドリルはこの3stepを忘れずに!	呼吸調整 ▼ 芯通し〜抜き ▼ 骨盤分割

骨盤メソッドのプライム3のひとつ「エアツイスト」。文字通り、ツイスト動作を空中で行うものです。骨盤から下、つまり下半身のドリルですが、脚を上げるに従って、肩甲骨まわりも動くようになりますので全身にも作用します。

「エアツイスト」は、歩く・走るという動きにとっての基本です。マスターすれば、美しく、かつ効率よく歩き、走れるようになります。目指すべき完成形は、全身が"Tの字"になるように!

軸足がまっすぐ立つようなスタンスで、全身のチカラを抜いて、つま先を180°外側に向けて踵を上げる。

つま先を付けたまま、180°内側に戻す。外⇔内、外⇔内と小気味いいテンポで回しながら、徐々に脚を真横に上げていく。

CamScannerでスキャン

目指すのは、
このT字スタイル！
椅子やバー、壁など
体重をかけられる
モノを用意！

外
Check!
ヒザも
つま先も
外！
ヒザは
内側
足裏を
天井に
向けて！
内
Check!

椅子に体重を預けて軸足をまっすぐキープ!

軸足に体重をかけて、踵を上げる。

つま先は内、踵は外!

動かしながら、脚を上に。

つねに椅子から離れて、軸足を垂直にキープし続けて!

脚の高さがヒザ位置より低い場合は、椅子とカラダは近いママでOKですが、脚が高くなるに従ってカラダは斜めに倒れ込む姿勢になるため、椅子との距離を思い切り遠目に取るとよいでしょう。

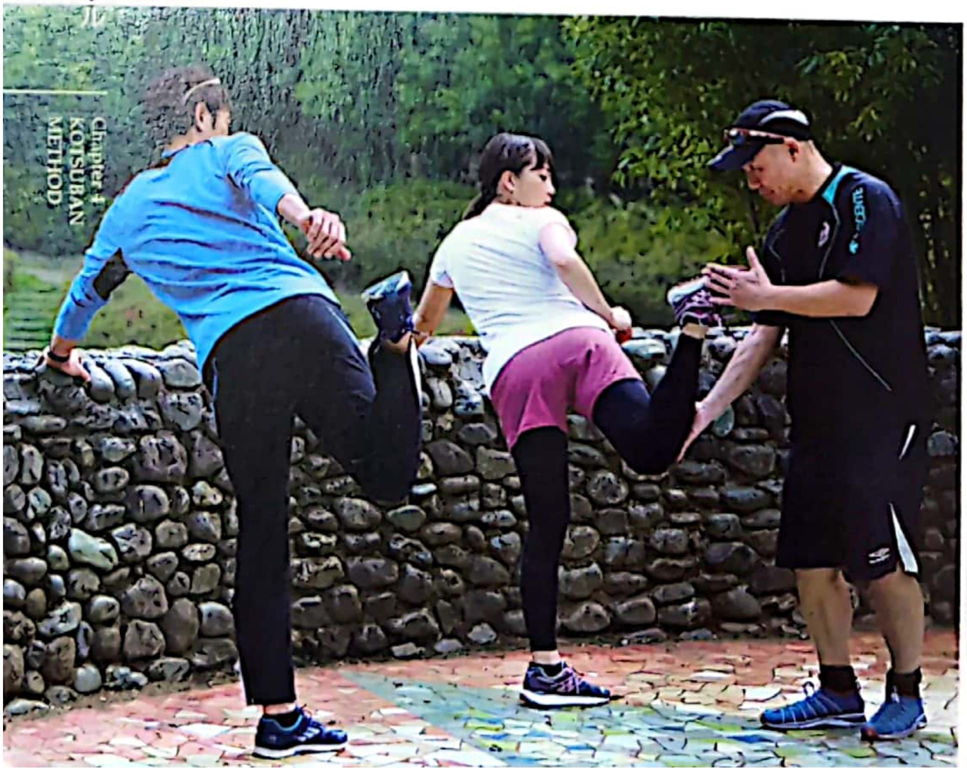
腕はカウンタームーブメントで！

カウンタームーブメントとは、
人間の左右上下のパーツが逆向きに運動し合うことです。
難しく聞こえますが、歩くとき、そうなっていませんか？
「脚が内なら、腕は外」。あくまでも無意識に！

この高さでフィニッシュ
できれば充分！

テンポよく
軽やかなリズムに乗って
繰り返す

上がるに従って
上半身も
動きはじめる。



自分ひとりで動かせなくても
アシストがあればイケる！

ヒザの外側へは回旋しやすいが、内側への回旋、とくに利き足でない場合はなかなか難しいもの。180°が基本ですが、股関節の柔らかい女性ならさらに回すことができるでしょう。写真のようにボクがアシストすると、それだけ回ることがおわかりでしょう。

CamScannerでスキャン

Kotsuban Method Drill

III サークルスクラッチ

骨盤を起点に、遠心力を使って腕を旋回！肩甲骨のコンディショニングに！

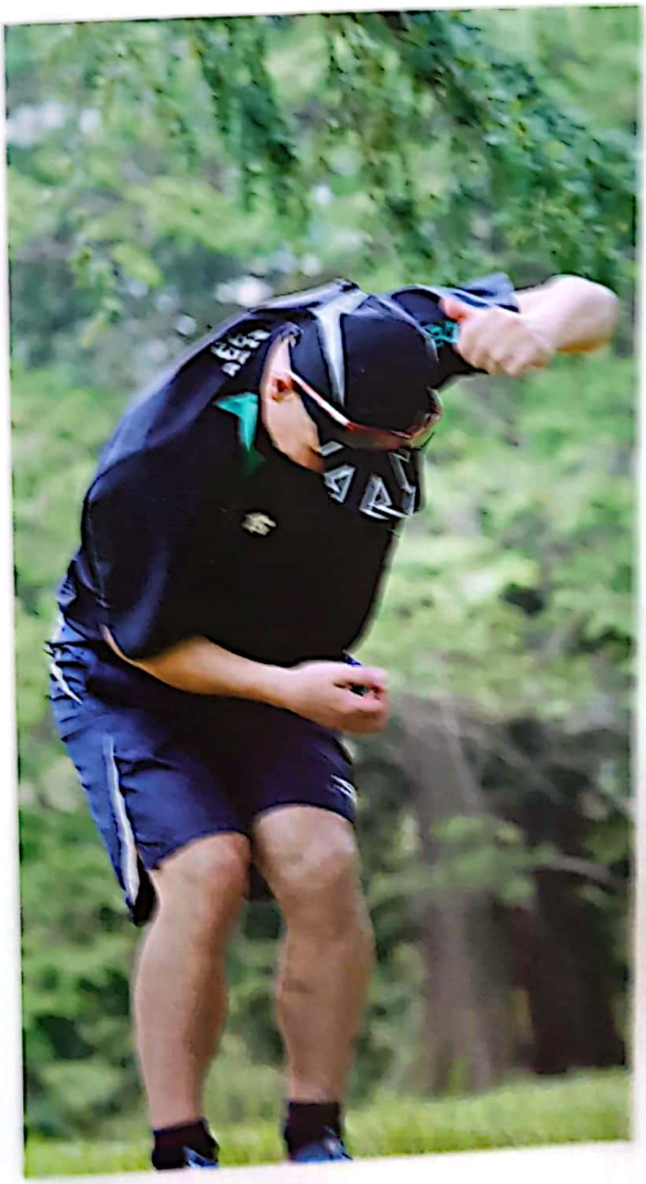
3 step motion

すべてのドリルはこの3stepを忘れずに！

呼吸調整
▼
恣流し～抜き
▼
骨盤分割

骨盤と肩甲骨を連鎖させる「サークルスクラッチ」。これもまたプライム3のひとつです。基本の3ステップで準備を整え、抜きの姿勢からスタート。両ヒジを曲げ（90°以上深く曲げ）、自分から見て"右腕は反時計回り、左腕は時計回り"と片方ずつ交互に。"手のひらは必ず自分の顔に向けて"が骨盤メソッドの決まりごと。肩甲骨の可動域が広がり、肩や首がほぐれスッキリとします。

骨盤を起点に肩甲骨が動き出し、腕がしなやかにムチのように動く！



Bad

手のひらが、
頭の逆側を向くと
問題が起こる
可能性が

Good!

Check!

手のひらは
つねに自分の
カラダ側に!

イメージは “猫が顔を洗う” ように！

慣れてきたら前傾して、骨盤から上半身、肩甲骨、腕、手のひら全体が一本のムチになるように。顔は上げず、背筋から首筋が1本のゆるやかなカーブを描くように。つねに手のひらは自分の側に(あたかも、猫が顔を洗うように)、土台は自分の骨盤です。

ヒジで円を描く。
骨盤や肩を止めて
腕だけで回さないように。

ヒジを回すうちに、
肩甲骨が動いていること
もわかるハズ。
大きくキレイな弧を
イメージして！

**大きな円を
描けば描くほど、
カラダは
しなやかに！**

CamScannerでスキャン

真横から見ると……

腕だけで旋回していないことがよくわかる。
骨盤〜背中〜肩甲骨も
“回す方向”にしっかり向け、
ボディのローテーションを深く!

「難しいなぁ……」と感じるアナタ。小さな子どもの“だだっこ”を真似してみて!＝骨盤の“慣性力”に委ねてみよう

骨盤メソッドの肝のひとつが「脱力」です。ストンとチカラを抜き、骨盤を分割させる……これ、“頭で考えてやろう”とするとなかなかに難しい。でも、駄々をこねる子どもって、両手を振っていませんでしたか? 懐かしの玩具である“でんでん太鼓”はどうでしょう? だだっ子やでんでん太鼓のように、「両腕(両紐)がカラダ(太鼓)に巻き付くように」動かしてみてください。視線は上方です。骨盤はタテのライン(あたかも列車のレールのごとく)で動いていきます。当然、肩も揺さぶられてOKです。ほら、骨盤から指の先端まで、寄せては返す波のような動きになってくるのがわかるはず。さらに指先は脱力してください。統括連結操作術だからこそ、どんなに早くても、反対にゆっくりでも、腕〜指が付いてくるのです。

CamScannerでスキャン

CUO Method Drill

IV 蹴り跳ね戻し

歩くとき&走るときの動きをシミュレートしながら骨盤の使い方を調整!

3 step method	すべてのドリルはこの3stepを忘れずに!	呼吸調整 ▼ 芯通し〜抜き ▼ 骨盤分割

地面を蹴ったあとから、リカバリーまでを取り出した運動のシミュレーションです。ヒトは、着地の際、つま先は外向きに、蹴り出すときは内向きにねじり込むというパターンを繰り返して前に進みます。この逆はありません。たいしたことのない段差で、つまずいた経験のある方もおいででしょう。それはこの動き(蹴り跳ね戻し)ではなく、足をまっすぐに上げて運ぼうとしているからかもしれません。加齢によって各関節の可動域が狭くなったことに加え、筋力のおとろえによって、つまずかない高さまで足を持ち上げられなくなったのです。それを解消するにはこのドリルが不可欠。さあ、トライしましょう。

準備

体重をしっかりかけても動かない台(椅子、机など)を用意。

手順①

両手を台に置き、台に身をゆだね、片足ずつ交互に【蹴り跳ねて戻す】を繰り返す。

子ども時代の躍動感を思い出して!

17歳ごろまでのジュニア世代が走っている様子を見てください。足を蹴り上げて戻るとき、躍動感に満ちていることがわかるでしょう。それは、骨盤や股関節まわりの筋肉が、内から外に戻ってくるというパターンを骨盤や股関節周辺の筋肉の反射で行っているから。なのでこのドリルもテンポよく反射を活用して行ってください。腰まわりから背中に斜めのライン(シワ)が入っていればうまく動けている証拠です。

腿上げ運動のような
ヒザを引き上げるトレーニングでは、
筋肉の束状の反射を活かせない!

Good!

足の裏が真上に向くよう、意識して!

上げた足のヒザは、
軸足のヒザの裏側を指す!

股関節、仙腸関節、骨盤まわりの
すべての筋肉を動員して、束状の反射運動を
引き出すことができるのです。

Check!

手順②

足の裏が真上に
上がるところまで股関節を
スパイラルモーション
(回旋運動)させて。

CamScannerでスキャン

CUO Method Drill V

スウィングフィットネス

両手、片手&左右とスウィングすれば、カラダとココロと、脳にもいい!

3 step motion	すべてのドリルはこの3stepを忘れずに!	呼吸調整 ▼ 芯通し〜抜き ▼ 骨盤分割

手順

1. バット(もしくはゴルフのクラブ、テニスのラケットなど)を持つ。
2. スウィングする。

数多くのゴルフ選手やテニスプレーヤーのパーフォーマンスコーディネートを担当しているうちに、「バットやラケットを振ること」が全身のバランスを調整する作用があることに気が付きました。自分の腕のチカラだけでなく、重力を活用して上から下に、左から右に……とさまざまな方向に振っている間に、持っている用具の先にエネルギーが集約され、ヘッドスピードが上がってくるのです。いわゆる"ヘッドが走る"という感触のことです。そしてその反作用として全身がその運動をバランスよく調律しているのです。多くのアスリートは、この感触を大切にしています。もちろん、ここでも骨盤が先行し、腕の動きを誘導します。

スウィングの基本例

★左右均等(反対向きのスウィングも大切に)に振ること。

★骨盤を前後に入れ替え、こすり合わせると切れ味が出る。

★切れ味(キレ)に、芯(カラダの芯を通す)がプラスされると、そこにムチの要素が現れ、チカラをほとんど加えることなくヘッドが走ってくれる。

片手打ち

左の腕1本だけを使って、ヨコに上下にあらゆる方向に振って。
次にバットを右手に持ち替えて。

骨盤を先行させて、ムチのようなイメージで振って!

8の字

バットを両手で持ち、バットの先端で【8の字】を描こう!

左右均等

バランスを取るために、左右どちらの方向にもスウィング!

Check!

8の字、片手など、あらゆる方向&スタイルをまんべんなく!
慣性力を楽しんで!

CamScannerでスキャン

CUO Method Drill

VI ループストレッチ

肩、肩甲骨、腕などのコンディションを調整!

肩甲骨まわりには、約40ほどの筋肉が集合しています。それらを束にねじって動かすストレッチです。「ループモーション」とは、ピッチャーが投げるときの腕の加速のこと。自分の筋肉を収縮させることによって(筋収縮)、放電が起きるのですが、その信号を受けた筋肉は、次はリラックス(弛み)します。この仕組みを利用したストレッチです。

左腕を
頭の上まで上げる。
このとき手のひらは
頭(顔)の方を
向けて。

▼

左手指先をカラダの後方に向ける。
このときヒジは顔より前に出さず、
なるべく後方(奥)に向かって
"自力"で回旋運動(ループ)を!

3 step motion
すべてのドリルは
この3stepを
忘れずに!

呼吸調整
▼
筋通し―抜き
▼
骨格分離

CamScannerでスキャン

腕をカラダの後方で ムチのようにしならせて！

そのまま水平に腕を背中から離す。
この状態をしばらくキープしたら脱力。
左右、両方行うこと。

右腕を背中（下方に）回す。
手のひらは頭の方に向けて。

美しいループによる緊張感と、その後の脱力感が気持ちいい！

前述したように、肩甲骨は特殊な骨で、肋骨を地球とすれば、その上をプレートが移動する、つまり大陸移動のような役割を肩甲骨は持っているのです。本来は動いて当然の肩甲骨ですが、現代社会に生きるわれわれの肩甲骨は凝り固まっているケースが多々あります。だから、この「ループストレッチ」を行って、肩甲骨をスライドさせましょう。簡単なポーズではありませんが、これが深く決まったときの緊張感、そして解いたときの脱力感はスーッと上半身を軽くさせてくれるハズ。スッキリと気持ちよいストレッチです。

CamScannerでスキャン

CUO Method Drill

VII カウンターCアーチ

全身を弓のようにしならせて カラダの側面をストレッチ!

3 step motion	すべてのドリルは この3stepを 忘れずに!	呼吸調整 ▼ 芯通し〜抜き ▼ 骨盤分割

「ループストレッチ」をさらに発展させたストレッチです。上半身と下半身で大きな【Cの字】のアーチを描くこと、これさえできればこのストレッチの目的は達成したも同然です。左右交互に均等に行ってください。この姿勢を解いたあとは、スッキリとした心地よさが広がるでしょう。

手順 ※右側の場合。(左のときは腕を逆に。)

1. 椅子に斜めに腰かけ、左側のお尻で座る(左を向いているとき)。
2. 左を向いて、右足を後ろに引き、腰(骨盤)を大きく割る。
3. 右腕の手のひらを頭の上に持っていく。
4. 3から上半身を大きくねじる。
5. さらに上半身を倒し込んで、【Cの字】でアーチを描く。
6. 反対側も同様に。

左右の側面を存分に伸ばして!

カラダの側面をしっかりストレッチ

腕の側面、肩甲骨、お腹、背中の側面から骨盤のヨコを通って、全身の側面を刺激するストレッチです。これも「ループストレッチ」同様に、自分で筋肉を収縮させることで、それを解いたあとに、リラックスできるという作用があります。終えたあとは、全身が心地よさに包まれます。

CamScannerでスキャン

Column 7

知って得するカラダコラム

The body column where intellect profits

マエケン体操とサークルスクラッチ

マエケン体操またはマエケンダンス。

広島カープのエース、前田健太投手が試合中のイニングの間に行う体操をご存じだろうか？

野球に興味ない方でも、この腕をグルグル廻す体操の映像を見たことがある人は少なくないだろう。

ありがたいことに、いまでは野球界だけでなく、テニス、ゴルフ、水泳、陸上競技、ボクシングなど、さまざまな方面に応用範囲が広がった。また、スポーツ界にとどまらず、女優の北川景子さんが肩の調整法として採用してくれていたり（本人がTV放送で披露）、いくつかのTVCMでパロディ的に扱われていたりとずんぶんと一般の方にも知られるところになった。

実はこの体操、元はボクが1995年に開発・公表したものがベースになっている。そう、本書で紹介している「サークルスクラッチ」のことである。

「マエケン体操と少し違うのでは？」と思われる方がいるかもしれない。たしかに、彼の体操時の骨盤は分割運動してない。だが、サークルスクラッチは、前後に分割しながら骨盤から生え出た（イメージの）腕をコントロールする。どちらが正しいのか？ 答えは、両方。

実は、サークルスクラッチには2種類があり、前田選手が採用しているのは、旧型（1995年～2005年）なのである。本書で紹介している骨盤から動かす方式が改良型（2006年～）。

※旧型／改良型ともにYouTubeで公開中

2006年とは何があった年か？ そう、パリでのヨガからのインスパイア経験を経て、クオ・メソッドを開発・発表した年だ。サークルスクラッチは、それまでは腕&肩甲骨の調整ドリルだったのが、クオの開発とともに深化し、全身の調律ドリルに変化していったのである。

では、前田投手はなぜ旧型をそのまま？ 彼とは面識がなく、それはわからない。ちなみに北川景子さんとも面識はない。特許を取っていないこの体操、一人歩きの長旅が好みのようだ。それはそれで好ましい。

アスリートにとってもっとも重要なもの、それは結果。彼はこのスタイルを貫くことで結果を残し続けてきた。ならばそれこそが最善。何よりこの厳しい世界で、毎年結果を残し続けるということは奇跡にも等しい。われわれサポーターが口を挟む余地などあろうはずがない。その偉業のほんのわずかな隙間に参加させていただいたことを誇りに想うのみである。

CamScannerでスキャン

第5章

Chapter 5
KOTSUBAN METHOD
Headline

スランプ脱出には骨盤力

思春期ごろまでは、何事もなく「骨盤先行」ができていたハズです。
なのに、年齢を重ねるにつれ、骨盤がすっかり固まり、不具合があちこちに。
そんな状況が続き“スランプ”に陥ってしまう。
なんとかその泥沼から抜け出そうと努力するのですが、
いっこうに成果が現れない……という事態が多々あります。
そこで本来のカラダの操り方の出番です。
骨盤力を鍛え、調整することでフィジカル面が良くなるハズです。

CamScannerでスキャン

Subheading no. 1

ヒザや肩が困っています

ヒトが本来持っているべき「理にかなった動き」ができにくくなると、代償的な行為でカバーしようとします。とくに、仙腸関節のその次にある〝運動の波を中継する関節〟にしわ寄せがきます。

たとえば「歩く」という運動ならば、股関節、そしてその次のヒザ関節などに負担を強いることになるでしょう。

「腕を振る」という動作では、腰まわり、または背骨の小さな関節たちや肩関節などに負担が移っていくのです。

つまり、擬似的動作です。骨盤の働きが悪くなったまま、他の関節や骨や筋肉に負担を移していく。

これでは、歳をとることを素直に喜べません。年齢を重ねることで人としての深みが増すことは歓迎できても、カラダ中の関節に負担をかけながら、歩いたり、走ったり、山登りを続けることは健全なことではないはずです。

平均寿命が延びることで、さまざまな楽しみを享受することが可能になってきたのです。できることなら、いつまでも自分らしい行動・運動のスタイルを保持したいものです。

CamScannerでスキャン

18歳が分水嶺?

では、何歳ごろから、この仙腸関節の動きがおとろえてくるのでしょうか?

これはあくまでボクの私見ですが、仙腸関節のしなやかな動きができるピーク年齢は17、18歳ぐらいではないかと考えています。

イメージ的には、少年のカラダ付きが残りながらも、しなやかさと力強さが同居しつつある段階の高校3年〜大学1年辺りまでの仙腸関節が、もっとも機能的に高いレベルにあるのではないかと、これまで多くのスポーツ選手との関わり合いから感じ取ってきました。

たとえば、高校野球で言うと、夏の甲子園の3年生投手のカラダの使い方が当てはまります。プロの投手よりも力感は落ちるけれども、その代わりしなやかさが残っている。そうした投手の投げるストレートは、打者の手元でググッと伸びてくるような〝キレ〟を感じさせるものです。

ゴルファーの石川遼プロが初優勝したころの身のこなしも見事でした。あの15歳から数年間の彼の骨盤の動きは、決して大人には真似できないキレ味としなやかさを併せ持った、すばらしいパフォーマンスだったことを覚えています。

技とカラダが融合する世代

では逆に、赤ちゃんのころの仙腸関節の働きはどうでしょう？

答えは、まだ未熟な段階です。赤ちゃんの骨盤は柔軟性があり、関節自体は動いているはずですが、カラダの他パーツが未成熟なため、その力を発揮できる段階にはありません。神経系が発達する12歳までの経験で運動神経のよさは磨かれます。その後、徐々に骨端線が閉じてくる年代になるころまでには、筋肉の大きな仕事に耐えられるよう、骨の強度も準備が整ってきます。17歳ごろには、技とカラダがちょうどよい感じで融合を果たし、競技的・戦略的な意味での未熟さを残しつつも、基本的パフォーマンス自体は「もう充分通用するレベル」に到達していくのです。

ところが残念なことに、この時期に未来を嘱望されし若きスター候補たち全員がみな花を咲かせるわけではありません。いえ、開花するのはほんの一部の選手だけです。その理由は多岐にわたるでしょう。ただ、ボクの専門分野から考えるその理由のひとつに「仙腸関節は18歳以降、機能を落としていく」、すなわち「固まっていく」という点があります。つまり、それまでと同じやり方で、打ったり・投げたり・走ったりしていると、パフォーマンスが微妙にズレはじめてしまうのです。仙腸関節の中で起きているサビ付きは、それこそ0.0001ミリのようなレベルのものであっても、それが指先やクラブやラケットや足先に届くころには、大きく高速度な運動エネルギーとなって波及するのです。

CamScannerでスキャン

スランプが長引く理由

そのとき選手自身は「ん？ なんか違うなあ？」と感じつつも、でもなにが違うのかはわからないはずです。もちろん、ビデオを確認してもそのホンの少しの感覚のズレは確認できかねます。そうやって、なにかが違うが、それがなにかがつかめないまま数年が、いえ十数年が過ぎることも少なくありません。これが、若いころ鮮烈なデビューを果たした選手がスランプに陥るパターンのひとつです。

もちろんその間、選手は手をこまねいて悩んでいるだけではありません。以前にも増して筋トレに励み、練習量も増やし、メンタルトレーナーも雇いました。「たしかに一時よりはよくなった……。でも、本来の自分のスウィングではないような気がずーっとしていた」

にっちもさっちもいかなくなり、ボクのところにたどり着いた選手は、これと似た言葉を告白してくれることが少なくありません。彼らの多くは、〝理にかなったカラダの操り方についての理解がない〟ケースが多いのです。

それは当然です。これまでそれについて書かれた教科書はなかったのですから。だからスランプに陥ると、フォームをいじったり、走りこみの量を増やしたり、メンタルの本を読んだりと……関係ありそうな周辺の事柄をひとつずつ試していくしか方法がなかったのです。

つまり、カラダを動かすということの本質がわからないまま、選手もコーチもがんばってきたのです。

5

人生にムダなものは、ひとつもなし

悩める人々が、ようやくボクを見つけて訪ねてきたとき、ボクは、「その一番よかったときに戻るためにがんばりましょう」とは言いません。

そうではなく、こう答えます。

「過去と他人は変えられない……と言います。あのころにはあのころのカラダや心のさまざま都合や理由があったのです。けれど、もし、いま苦しんでいる原因が、骨盤の機能がサビ付きおとろえたことだとしたらチャンスかもしれません。それも、自分にとっての最高最良のパフォーマンスに出会えるほどの……」と。

そうなのです。それまで一度も骨盤を主動としたカラダの操り方を調整・調律することなく戦ってきたスポーツ選手にとって、生まれてはじめてトライする〝理にかなった身のこなし〟の注入は、もしかするとその選手にとっての競技キャリアの中での最高のものになる可能性を秘めています。

なぜなら、なにもわからずただがむしゃらに、しなやかなカラダだけで勝てたころとは、積み重ねてきた経験と内容が異なるからです。

そこに、昔の若いピチピチしていたころのしなやかさがまた戻ってきてプラスされるのです。「あの長く苦しいトンネルの中で、逃げずに続けたごほうびが、今こそあなたを待っています」

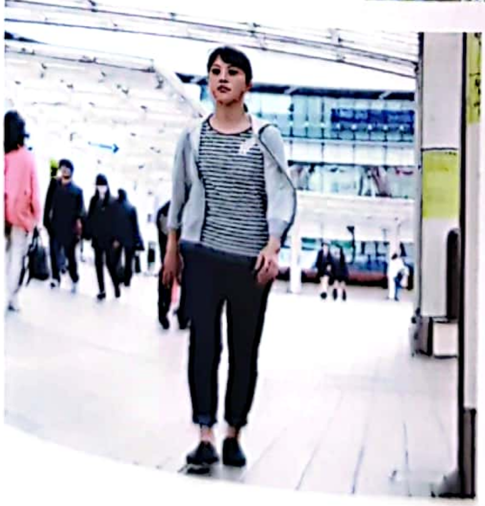
CamScannerでスキャン

見た目年齢を左右する

骨盤のヒミツ

骨盤メソッドの肝は、
とにかく“骨盤を先行”させてカラダを動かすことにあり。
本書のドリル（体操）を習慣化すると、
無意識のうちに“骨盤を先行”できるようになって、
その動きの波を全身に伝えられるようになるハズ！
けれども、どうして見た目が美しくなるのか？なぜ動作がスムーズになるのか？
そのヒミツを解説していこう！

カラダの仕組みを理解すれば、骨盤メソッドがよりスムーズに！



このふたり（紺ジャケットの男性とボーダーシャツの女性）の歩いている姿を見てください。いかがでしょう？ 颯爽としキレイでカッコイイ雰囲気ではないでしょうか。男性はこの骨盤メソッド歴10ヵ月。この間に3度のフルマラソンで自己ベストを記録しました。女性はまだ3ヵ月ほど。ただ、運動歴は短くなく、カラダの操り方には長けているタイプ。吸収力が高く、すぐに習得し、さまざまシーンで活かしてくれています。このふたりには、付属のDVDの中でも歩きや走り、さらにドリルを行っているシーンで登場してもらっていますので、イメージアップの参考にしてください。

毎日ちょっとずつでOK

プロ野球選手やゴルファー、テニスプレーヤー、ランナーなどトップアスリートたちが、最高のパフォーマンスを発揮させるために、ボクが開発したトレーニング術が「クオ・メソッド」です。クオ・メソッドとはConnective Unified Operation Methodを略した言葉で、"統括連結操作術"、つまり「理にかなったカラダの操り方」を意味します。

これまでボクが指導してきた数多くの選手たちは、クオ・メソッドを習得することで、すばらしい成績を収め、記録を伸ばしてきました。もちろん一長一短ではありません。クオ・メソッドを習得するには、スポーツ能力に長けたアスリートたちでも6週間はかかります。

となると、「そんな難しいこと絶対にムリ！」と諦めてしまう人も多いでしょうが、そんなことはありません。

たしかに、これまで運動をしてこなかった方には難しい動作でしょう。が、すぐにできなくても大丈夫。なにより、本書の「骨盤メソッド」は、プロ御用達のクオ・メソッドを日常生活に転用したものですから、臆することなくトライしてください。

ちょっとずつでいいんです。各ドリルの運動時間は約10秒程度です。まずは自分のペース、テンポを大切に。そして継続こそこのメソッド習得の最短ルートです。まず10秒間を6週続けると日常生活に明らかな変化が現れるでしょう。心地よく・キレイに・優雅に・楽に動ける自分に出会えるのです。

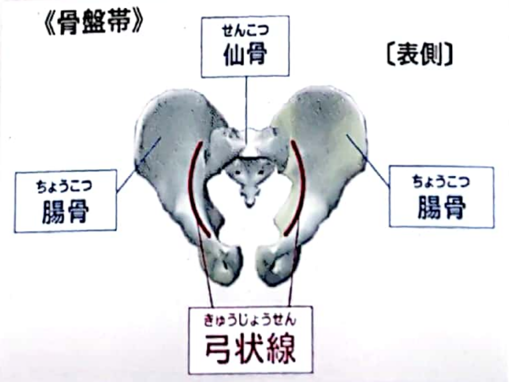
ブラシをこすり合わせる感覚

何度も繰り返しますが、骨盤を先行させて動かすと、カラダ全体が自ずと動くようになります。骨盤や背骨のエネルギーが、どうして指先や足のつま先まで波及していくのかを説明しましょう。

人体には200の骨、200の関節、400の筋肉があります。骨盤は、左右2枚の腸骨と中心にある仙骨の3枚で構成され、それらを繋ぐ関節を仙腸関節といいます。

左右の腸骨の内側には、バナナ状の緩いカーブの部分があり、これを弓状線といいますが、ここを"擦り合わせる"ように意識を集中させて動かすと、"骨盤が動く"ことを発見したのです。

人体の構造上、弓状線を動かすことはできません。ですが「前後に擦り合わせる」「両方でブラシをかける」ようなイメージを持って、さまざまな動作（歩く・走る・投げる・打つ・舞う・飛ぶなど）を行うと、有効な結果に導いてくれるのです。



骨盤帯の構造

股関節の形状はボール&ソケット

左右2枚の腸骨と仙骨という、3枚の骨をバラバラに動かすことこそが、ヒトのカラダにとってもっともスムーズな動き。いえ、そもそも、この3枚の骨（骨盤）が固まっているヒトはいないのです。

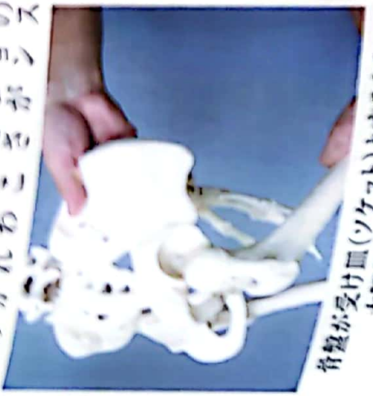
丸いボールのような大腿骨頭と、その受け皿のような形状（ソケット）の骨盤を見れば一目瞭然、股関節は、内側にも外側にも深く回旋する仕組みを持っています。

CamScannerでスキャン

ですが、経年とともに動きが鈍くなり、年配になるとかなりタイトで、1枚の固まった岩のごとく、まったく動きのでない人もいらっしゃいます。

動かなくなるとどうなるのか。仙腸関節の下の関節＝骨盤と大腿骨をジョイントする股関節だけを使おうとするのです。まっすぐ歩くために股関節を使うと、股関節に負担がかかるだけでなく、もうひとつ下にある膝関節にもストレスがかかってしまい、どうにもうまく四肢を動かせなくなってしまうのです。

【仙腸関節（骨盤）が動く→連鎖連動によって→下肢、足の先までスパイラル状に波及する】というのが、本来の理にかなった動きなのです。このスパイラルモーションを巧みに使いながら、カラダを推進させる（歩く・走る）こと。これこそが、われわれに与えられた、理にかなったカラダの操り方なのです。



骨盤が受け皿（ソケット）とするなら、大腿骨はボールとなる

肩甲骨〜腕〜指先の動きも骨盤先行

上半身も下半身と同じく、固まった動きではなくバラバラに動かすことがとても重要です。骨盤内の仙骨がスピン運動（きわめてコンパクトな動き）することで体幹部の反転運動が起こります。この運動の波が背骨を形成している24個の椎（つい）に下から順に伝わって行き"トルネード（らせん）状"に上昇していくのです。

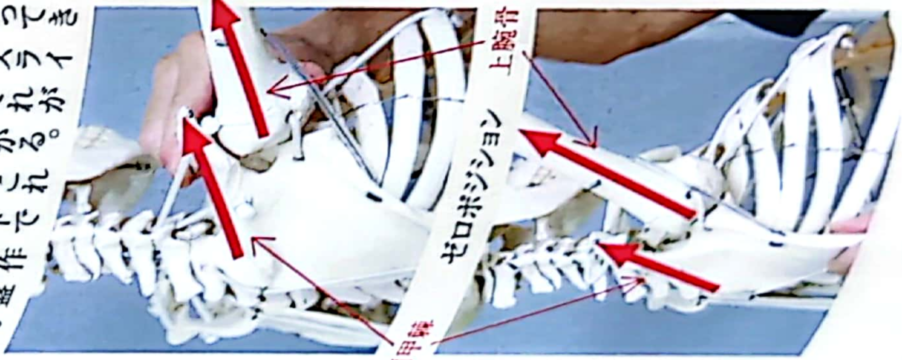
肩甲骨は特殊な骨です。背中に2枚あり、どちらも大きくスライドする構造になっています。肋骨を地球とすれば、その上をプレートが移動する、つまり大陸移動するような役割を肩甲骨は持っています。

仙骨からのらせん状に昇ってきた波が、肩甲骨の大きなスライドによって方向を変え、それが上腕骨の回旋運動へとつながる。言葉にすると複雑ですが、これがボールを投げたり、ラケットで打ち返したり……といった動作の仕組み。すべての動きは骨盤からのエネルギー連鎖なのです。

0（ゼロ）ポジションの重要性

複雑な構造をしている肩関節にも、運動が安定するニュートラルなポジションがあることがわかっています。それを「0（ゼロ）ポジション」と言い、肩甲棘（きょく）と上腕骨の向きが一致している状態を指します。0ポジションは、周辺の筋肉＝インナーマッスル、アウターマッスルも含めて、すべての筋肉が同じ張力でバランスが取れているポジションであり、"ガッツポーズ"がその最たるものです。

腕を上げる動作のシーンで0ポジションを活用できないと、肩関節の中では不都合なことが起こってしまう可能性があります。



乳んだり、引っかかったり、違和感を覚えたり。とくに肩甲骨のスライド幅が狭まることで、上腕骨の動きだけに頼って腕を上げ下げしようとすると肩関節の中で棘上筋（きょくじょうきん）というインナーマッスルが骨と骨との間に挟まれ"イヤな感じ"を引き起こすこともあるのです。いわゆる四十肩・五十肩です。

ちょっと、日常生活での肩関節の使い方を見直してみましょう。自分の頭より高いところにあるモノを取るときにどうするのか？ p109でもお話ししていますが、"0ポジション＆手のひらは自分の顔側に向けること"。これで肩への負担は大きく軽減されるはずです。

なにもないところで何故転ぶ？

ここで、歩く、という動作をあえてみましょう。みなさんは、どんなふうに歩いていますか？ 右の足を前に高く上げ、両手を大きく振っていませんか？ 正しいウォーキング法のようですが、じつはこれがNG。

足のつま先は、着地のときは"外"、蹴り出すときは"内"を向き、つまり"外→内、外→内"にスパイラル運動して、"跳ね上げては元に戻す"行為を繰り返します。そうです、p58「蹴り跳ね戻し」のドリルの通りです。子どもたちが走っている姿を観察してみると……踵が高く跳ね上がっていることがわかるでしょう。みなさんも、かつては、当たり前のように踵が上がっていたはずです。

ところが、骨盤が固まってしまうと、踵が上がりません。「近ごろ、なんでもないところに引っかかって転ぶのよ～」という方の原因はたいていここにあります。本来、踵やつま先、つまり脚は、まっすぐ動かす（持ち上げて前に運ぶ）ものではないのです。脚全体を外→内、外→内のスパイラル反射運動によって、勝手に跳ね上がりリサイクルされ、それを連続させることで歩いたり走ったりしているのです。

脚をまっすぐ上に持ち上げようとしては負担がかかってしまう

骨盤先行→大腿骨を回旋させ、蹴りを高くするとスマートに動くことができる

筋肉の使い方

筋肉は1本1本の筋が束になって共同収縮するものです。たとえば、肩の周辺に40ほどの筋肉があり、本棚の本を取るときも、それぞれが協力し合い束になりながら"ひとつの行為"を行っています。

ところがこれまでは、筋肉は「一方向」への仕事、とりわけ「直線的」な動作を多くとも「数種類」の限られた筋肉のみで担ってきていると考えられてきました。

ボクがこの考え方に疑問を投げかけたのが1995年のこと。関節が稼動する際、なかでも肩関節と股関節では、その周辺にある、筋肉すべてが"束状"になって共同作業を行っていると提唱したのです。このことが真実であるかどうかは、まもなく証明されるでしょう。本書ではいち早く、身体操作の本質をみなさんにお伝えしているのです。

Column 8

知って得するカラダコラム

The body column where intellect profits

足の裏の重要性

第6章

Chapter 6
KOTSUBAN METHOD
Headline

歩き&走りを整えるコツ

「立てば芍薬、座れば牡丹、歩く姿は百合の花」と、
古から日本人は美しい立ち居振る舞いを“花”に喩えていました。
この慣用句に表された花々に共通するのは“しなやかな美しさ”。
いわゆる一般的なウォーキングのフォームには、このしなやかさが欠けています。
大きく前後に腕を振ったり、腿を高く上げる必要はまったくありません。
いえ、むしろ、それはカラダ本来の動作を妨げてしまうのです。
だから、ここでも骨盤を先行させて四肢を動かせばいいのです。
骨盤の中の弓状線を意識すれば、股関節、肩甲骨が自然と動き、
自ずと美しい姿勢で歩けるようになれるのです。
そして、「歩くこと」の延長にある「走り」へのドリルもトライしましょう。

Walking & Running Drill I

スパイラルステップ

これぞ"歩く"の基本。骨盤を【内⇔外】と動かすこと!

3 step motion

すべてのドリルはこの3stepを忘れずに!

呼吸調整
▼
芯通し〜抜き
▼
骨盤分割

骨盤メソッドのプライム3のひとつ、スパイラルステップ。理にかなった身のこなしをランニングに応用するのに最適なステップドリルです。左右の骨盤を前後にキレよく入れ替える(揺さぶる)ことで、芯の通った背筋が反転運動を繰り返し、その連動で脚はムチのようにスパイラル状にステップされます。このとき骨盤が前傾するとカラダは勝手に推進(走り出し)します。

Check!
脚をリードするのは
骨盤の反転(連続)運動
左右の腸骨を揺さぶれ!

CamScannerでスキャン

プライム３のうち、
もっとも難易度が高い！

手順

① 左右の骨盤を入れ替え、【内⇔外】にスパイラルさせる。

② そのまま重心を前に預けると、少しずつ前進していく（歩き、走りの動きへと変化していく）

Check!
とにもかくにもスパイラルの反射！

Check!
骨盤によって、脚全体&腕が振られるように！

CamScannerでスキャン

Walking & Running Drill

II　ふだんの歩き方を見直そう!

CamScannerでスキャン

Walking & Running Drill

III 基本の歩き方

歩く=ウォーキングのポイントは、「長く続けられて怪我をしにくい」こと!

「腕を大きくまっすぐ振って、大股で背筋を伸ばし、腿を上げる」をウォーキングの正しいフォームとして誤解しているヒトが多いようです。
ですが、そんなふうにしていると、せっかく"骨盤を先行させて"スパイラル運動をしているのに、それを妨げることになります。つまり、手は手だけ、脚は脚だけと単独に動かしてはもったいない!

Headline
歩き&走りを整えるコツ
Chapter 6 KOTSUBAN METHOD

どう歩けばいい?

骨盤分割の前後の動きを脚に伝える!

ポイントは骨盤!

① 左右の出っ張り(骨盤の腸骨)を揺さぶります。

② その揺さぶりを生かして、カラダの中央部から末端に向けて揺さぶりを伝えていく。

③ 肩や腰は互い違いに反動で動き、足のつま先、手の指先に連鎖運動の波を伝える。

ラクな姿勢で美しく"歩く"には、骨盤のリードが不可欠です。p74~の項目で詳しく説明していますが、骨盤と大腿骨をジョイントする股関節は、本来、自在に動くもの。ココが直線的ではなく【内⇔外】に動かないと、その下の関節(膝関節)だけで歩こうとするので、ヒザに負担がかかるなど、なにかと不具合が生じます。

CamScannerでスキャン

歩きとは、骨盤がリードするスパイラル反射の反復運動

❶〜❷骨盤の反転運動のリードにより、脚部が外向きのスパイラルで振り出されるため、着地時にはつま先が外を指す。❸〜❹また、蹴り出しのシーンでは、逆向きのスパイラル反射によって脚は内向きにねじり込まれる。

Good! Tシャツ(脇腹〜背中)にX状のシワが入る=肩甲骨にスパイラルの波が伝わっている証拠!

CamScannerでスキャン

Column 9

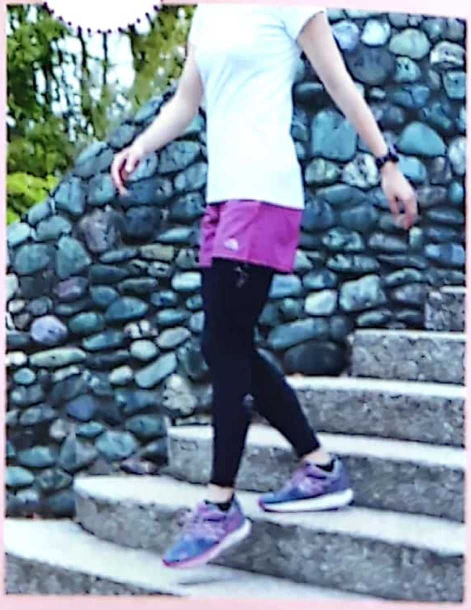
階段の上り下り

平地だろうと階段だろうと、骨盤を先行させて歩くことには変わりがありません。ですが、"腿をまっすぐ上下させて"昇降しているケースをよく見かけませんか?「ヨッコラショ」と、ふくらはぎ、太腿、お尻の筋肉に負荷をかけて、つまり局所に頼っているのは本来の動かし方ではありません。最初の数段はよくても、筋肉の中に疲労物質が溜まり、次第にヘトヘトになってしまいます。さらには、直線的な動きが太腿に負担をかけることにも……。

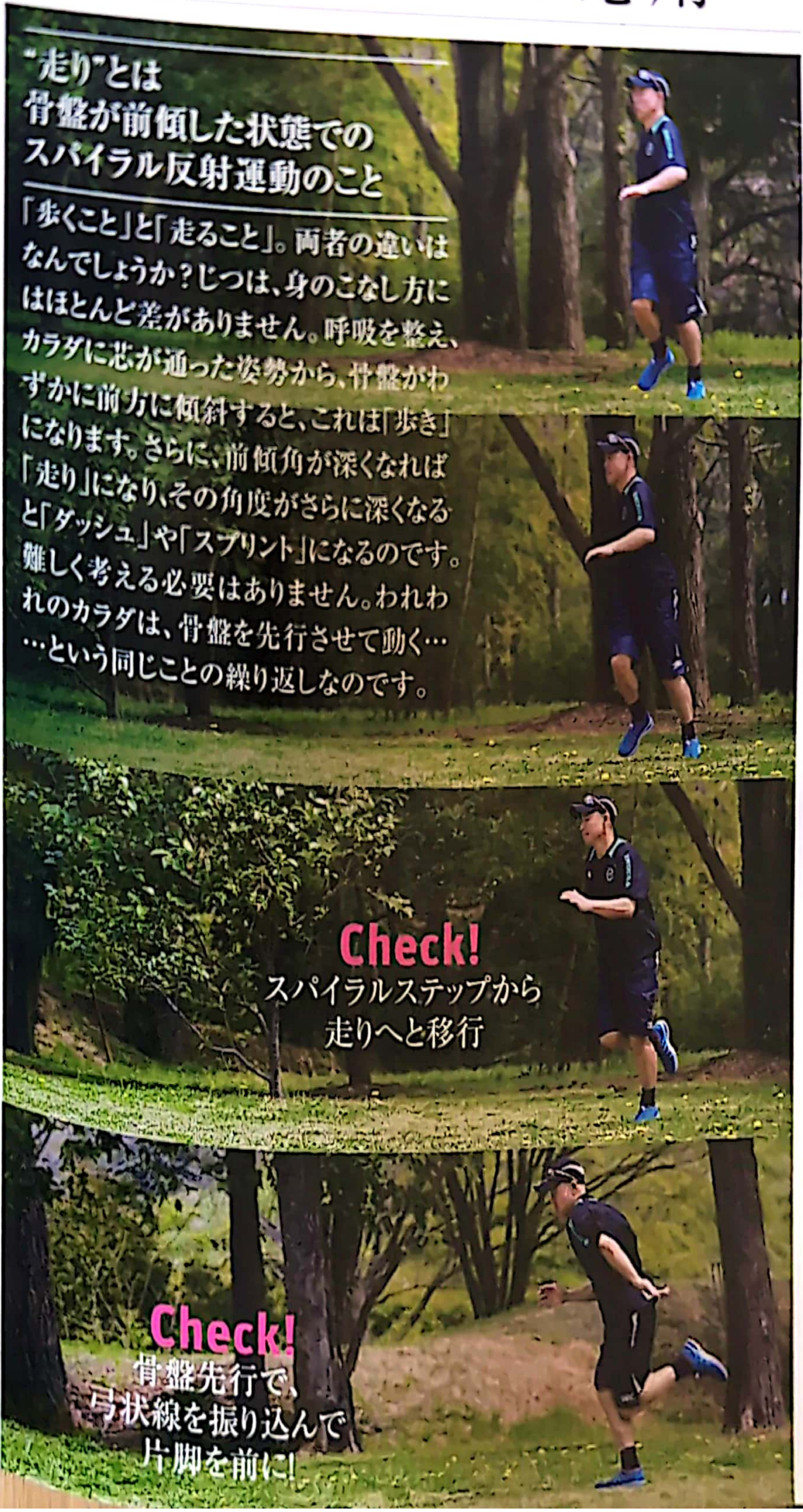
段差があろうとなかろうと、いつものスパイラル反射に従って、テンポよく"いったりきたり"させれば、運動が"連鎖・連動"していくものなのです。左右の脚がバラバラにならないよう、全身の連続性を心がけましょう!

Good! スパイラル反射!

ポイント
下りるときは
重力を味方に!



Ⅳ　走りへの応用



“走り”とは骨盤が前傾した状態でのスパイラル反射運動のこと

「歩くこと」と「走ること」。両者の違いはなんでしょうか？じつは、身のこなし方にはほとんど差がありません。呼吸を整え、カラダに芯が通った姿勢から、骨盤がわずかに前方に傾斜すると、これは「歩き」になります。さらに、前傾角が深くなれば「走り」になり、その角度がさらに深くなると「ダッシュ」や「スプリント」になるのです。難しく考える必要はありません。われわれのカラダは、骨盤を先行させて動く……という同じことの繰り返しなのです。

CamScannerでスキャン

Check!
重心を前方に預け、
スパイラルの
反射を活かす!

Interview note

02

骨盤メソッド体験記

伊藤ジュンさん

モデル、ランニングコーチ

Q1

スポーツ歴、運動歴を教えてください。現在、主に行っているスポーツはなんですか?

Answer 1

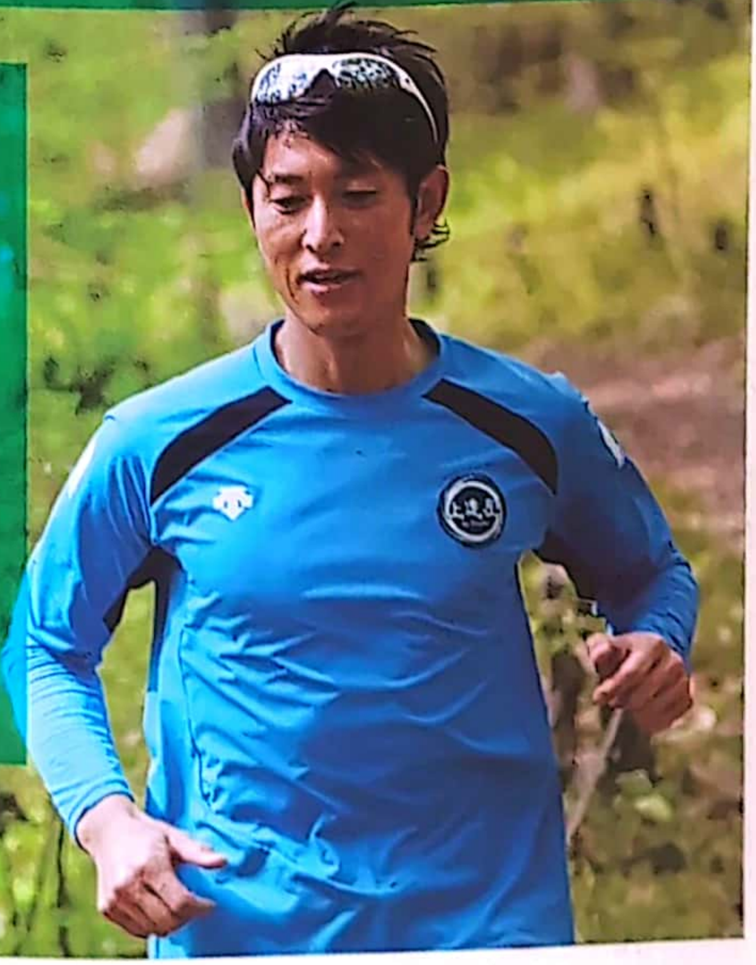
8歳から野球をはじめ、大学時代の22歳まで野球部に所属し、いまも軟式の野球チームに所属しています。また、2008年から我流ではありますがマラソンを本格的にはじめました。2011年には「一般社団法人日本ライフタイムスポーツ協会認定 2級ジョギングインストラクター」を取得し、「上達屋」主宰の「ランニングクラス」や「ドリームアシストクラブ」のアシスタントコーチも務めています。

Q2

骨盤メソッド(もしくはクオ・メソッド)をはじめてどのくらい経ちますか?

Answer 2

約10カ月です(2015年7月現在)。この間3度のフルマラソンを走り3度とも自己ベストを更新しました(2時間42分17秒)



CamScannerでスキャン

Q3
骨盤メソッドを経験して変化したことは?

Answer 3

ストライドが以前より大きくなりました。骨盤まわりや脚の疲労がかなり軽減されるようになりました。不思議だったのは、ストライドが大きくなってもピッチが落ちなかったことですね。

Q4
ふだんの「骨盤メソッド」メニューを教えてください。

Answer 4

毎日走る前やレース前の準備運動にプラスしています。ドリルとしては、骨盤分割を30回→エアツイスト(左右20回ずつ)→サークルスクラッチ(10秒程度)を行っています。

Q5
骨盤メソッドをするときに、気を付けている点は?

Answer 5

何回行うorどのくらいの時間をかける、といったことではなく、正しいフォームで行うことが一番大切だと思います。

Profile

いとうじゅん

1971年岩手県生まれ。日本体育大学卒業。20代のころからファッションモデルとして、雑誌や広告を中心に幅広いジャンルで活躍。最近はランニングのコーチを務めるなど、活動の場を広げている。

知って得するカラダコラム

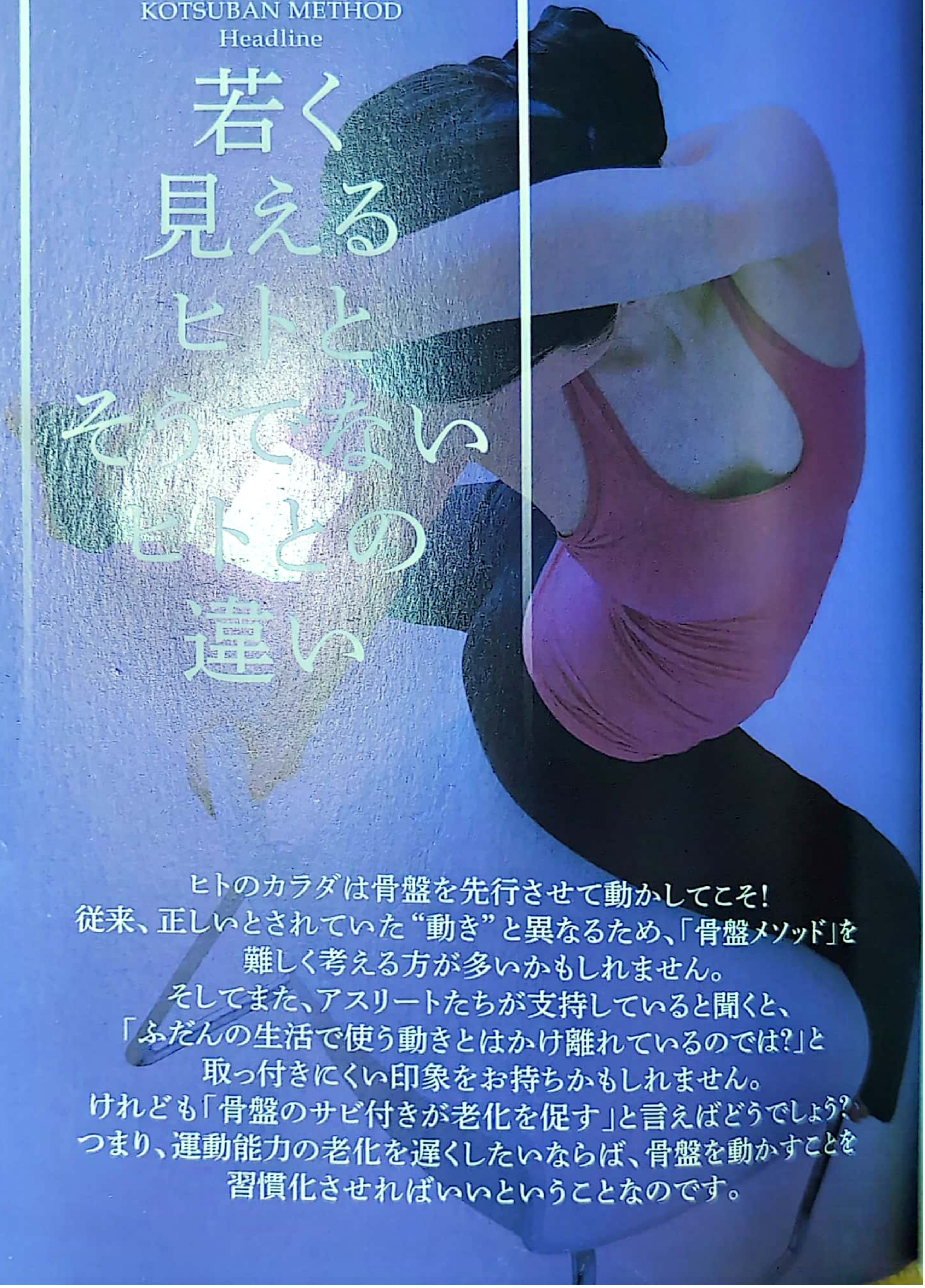
The body column where intellect profits

女性の骨盤と男性の骨盤

第7章

Chapter 7
KOTSUBAN METHOD
Headline

若く見えるヒトとそうでないヒトとの違い



ヒトのカラダは骨盤を先行させて動かしてこそ!
従来、正しいとされていた“動き”と異なるため、「骨盤メソッド」を難しく考える方が多いかもしれません。
そしてまた、アスリートたちが支持していると聞くと、「ふだんの生活で使う動きとはかけ離れているのでは?」と取っ付きにくい印象をお持ちかもしれません。
けれども「骨盤のサビ付きが老化を促す」と言えばどうでしょう?
つまり、運動能力の老化を遅くしたいならば、骨盤を動かすことを習慣化させればいいということなのです。

CamScannerでスキャン

1

昔取った杵柄が通用しない理由

そして話題はシニア世代です。

なんだか最近カラダが重く感じる。歩くのもつらいし、なんでもない段差でつまずいてヒヤッとすることも一度や二度ではない。

もしそこまでいかなくとも、若かったころには、ヒョイヒョイと二段飛ばしで駆け上がっていた階段も、今では、フーフーゼーゼー言いながらやっとのことで登るようになってしまったという方は少なくないはずです。

また、グループでのウォーキング会に参加したものの、メンバーの健脚ぶりに圧倒され、「とてもじゃないけれど付いて行けない……」と二回目以降は辞退したという話も聞きます。

それはある意味当たり前でしょう。歳をとればみな老います。老化現象は避けて通れません。日ごろから運動を習慣化している方ならまだしも、数十年ぶりに「自由な時間もできたし久しぶりにカラダでも動かしてみるかぁ」という、〝再初心者〟の方がイメージ通りの動きを取り戻すには、昔トレーニングしたのと同じくらいの時間を要することもあるのです。

なぜ、昔取った杵柄は通用しないのでしょうか？ 理由は大きくふたつあると考えます。そのひとつは、「筋力低下」です。これはしかたない。もし運動を習慣化していても、低下すること自体は阻止できません。自然の摂理です。アスリートも同じように体力の限界で引退を決意することが多いはずです。

CamScannerでスキャン

②

ニセモノの歩き

かつての私にもこんな経験があります。

それはウォーキングのレッスンを受け始めてまだ間もない頃のことです。

普段の日常生活で、歩くことを意識することもなく過ごしていた私と会は、それのスピードと距離が足らず、……

思うようには遠い、歩くことはできなかったのです。

でもできなかった。

それはどうしてなのでしょうか。

その会は「普段歩く距離とは比べ物にならない距離を歩かなければならなかった」そして歩いているうちに脚が疲れやすくなってしまい、足が痛くなってしまった。そしてその理由は、歩く技術が足りず、歩くという動作を理解していなかったからです。

もう少し説明を加えると、「歩き」というものを人はただ漠然とやっていたため、ウォーキングの技術とは別物の歩き方をしていたのです。

そのために「その場しのぎの程度ならごまかせても長い距離を歩かなくてはならない場面では通用せず、結果、故障を起こすことになってしまったのです。

骨が成長を止めたあとこそ骨盤を磨く

もちろんこのようなイベントに参加するには、段階を踏んで徐々に負荷を上げ、無理なくスムーズに溶け込んでいく「ランプ方式」が有効なはずです。

ただ、そういった準備を行ったとしてもリスクは付きまとうでしょう。

つまり、ニセモノの歩きを採用している限り、カラダはつねに悲鳴を上げ続けているからです。

それは、ヒザの痛みとして目の前に現れるかもしれません。衝撃吸収に優れたシューズを履いているにもかかわらず、踵や股関節の悩みを抱えていないでしょうか？運動をしているのにいっこうに取れない肩こり。首も背中も腰もパリッパリッです。

それには老化以外の要素があるのです。

そう、例の骨盤、そしてその中でも最重要である〝仙腸関節が機能を失い、固まっている〟可能性が考えられるのです。先に書いたように、この関節は17～18歳ごろを境に固まりはじめ、動きを鈍化させていきます。

ある意味、それは必要なことかもしれません。

骨の成長が止まったあと、今度は筋肉が発達してきます。カラダは重く大きくなっていき、さらに中年になって、みっしりと体脂肪が加算されるようになると、10代のような、ある意味優柔不断な仙腸関節では、カラダの重みを受け止めづらいかもしれないからです。

4

どう見ても動きが若い人たち

体重が増えるほど、腰（中心部）の動きは止まり、手足の先（先端部）だけがちょこまかと動く……そんな動作が顕著になります。加齢によって、仙腸関節はその可動域が小さくなり、極端な場合は、固まって関節ではなくなっていきます。つまり、体重は増えてなくとも、手先だけを動かすニセモノ動作に移っていく可能性が増え、それに肥満が加わると、過剰な体重を受け止めるために、骨盤を固定して対処する適応が生じ、さらに固めて小手先の動きしか取れなくなるわけです。勘のいい方は気付いたかもしれません。ボクが本当に言いたい事、伝えたい真実について。

そうなのです。仙腸関節さえ再稼動させることができれば、再び、若々しいしなやかな身のこなしを手にすることができるのです。繰り返しますが、もちろん10代や20代と同じシルエットを生み出せるとは考えていません。でも、この本の最初に書いたように、「えっ、60代？ 本当に？ 40代後半ぐらいかと思っていました。それにしても立ち姿、歩く姿がお若いですねぇ」という人は実際に存在します。

彼ら、そして彼女らのお顔を覗き見れば、歳相応の味のある皺をたたえていらっしゃるかとも思います。でも、どう見ても動きがお若い！そしてそのヒミツは、仙腸関節の動きにあったのです。

5

小手先で動くと老けた印象に

さらに細部に注目しましょう。

「カラダ全体を使いこなしているように映る」

「手先で物をつかむことなく、肩甲骨の奥からしなやかな腕が伸びてきて、背中と脚が一体となって優雅に移動している」

そうした人々が〝若々しく、しなやかに〟見え、よくゴルフ場で見かけるガチっと腰の固まったおじさんたちのショットのカラダの使い方とは異なる気がしませんか？

いかにも「おじさん」っぽく見える彼らは、腰と背中が〝厚みのある平べったい〟板状で長方形に固まり、肩甲骨はそのなかに張り付き埋没しています。カチカチに固まった大きな板をグリッと回転させるように、足・腰・背中を一体型にしてターンさせることによってカラダを反転させているのです。ですから、腕とクラブの連動感が薄く、それぞれ別のパーツに分かれたバラバラなスウィングになりがちです。

Headline

若く見えるヒトとそうでないヒトの違い

ただし、ほかの練習の賜物によって、見事なインパクトを再生することができ、スコアをまとめ上げる技術は持っているのですが、どう見ても理にかなったフォームとは言えません。

このことは歩く動作でも同じなのです。実際にはそれほど上背があるわけではないのに、なぜか脚が長く見える歩き方ができる人がいませんか？

またその逆もしかり。腰から背中が長方形の状態に固まってしまい、ロボットのように手が外で歩いている人。今の日本、いわゆる老人の動作に見える方の多いことといったら！

6 脚は背から、腕は腰から生えている

そうなのです。動きのしなやかさ、優雅さ、美しさは、肩と背骨を固めず、骨盤と連動させて長い手脚を誘導することからはじまるのです。

もちろん、走ることも、階段を登るときも、テニスや水泳や野球などのスポーツも同様です。

アスリートの演技やパフォーマンスが美しく見えるのは、その肉体が美しいだけではなく、動作自体が〝理にかなったもの〟であるからだと、ボクは考えています。

人類が創世してから700万年の間、飽食の時代が訪れたのは、たかだか数十年間でしかありません。それまでのほとんどの時間は、日々のエサを手に入れるために、いかにして少ない移動エネルギーで効率よく獲物を仕留めるかの勝負の日々だったはず。

つまり、われわれ、ヒトのDNAには、「効率の高い」＝「理にかなった動作」＝「素敵（美しくかっこいい）」と感じる、行う側にとっても見る側にとっても共通の認識、さらに言及するならば、〝快楽〟が刻み込まれてきたのではないかと睨んでいるのです。

〝理にかなう動作〟を習慣化することは、動物として価値のあることであり、また生命力の存続にもつながる重要な要素だと考えているのです。

CamScannerでスキャン

7

くつがえされる正しい運動の常識

さてここまで説明してきたことをまとめましょう。

加齢や生活習慣によって「骨盤の固定化」=「仙腸関節の動きが鈍くなる現象」が進むことにより、ヒトが本来有しているはずの理にかなった人体の動きができにくくなりました。よって、立ったり、歩いたり、走ったり、登ったりという、人の基本的な運動の効率を引き下げ、その結果運動がうまくいかず、おっくうになったり、続かなかったり……、ときには痛みを伴うような事態に陥る原因になっているのです。

それを好転させるには、仙腸関節の機能を取り戻す体操や運動を習慣化し、自分のライフスタイルに組み込む必要があるという提案を展開してきました。

もし、これがほんとうなら、これまで自分には無理だからとあきらめていたスポーツライフをスタートさせることが可能になるかもしれません。

本書では、歩きの話、走りの話も書いています。これまで正しいと信じられてきた歩き方や走り方、また雑誌やテレビで紹介されていたウォーキングやランニングの常識が崩れるかもしれません。

われわれが、数十年間にわたり信じさせられてきた運動の常識は、骨盤を活用し、全身を連動連鎖する運動方式の発見とそれを取り込む体操の開発(クオ・メソッド)によりくつがえされ、いままさに新たな時代を迎えようとしているのです。

Column 11

知って得するカラダコラム

The body column where intellect profits

クオをはじめる適齢期は?

クオをはじめるなら、早ければ早いほど良いと考えている。望むならば、2歳からスタート可能だ。

上達屋には、2歳児〜のキッズクラスがある。この歳になると、ボールを投げることができる。バットなどでボールを打つことができる。ボールを捕ることができる。走ることができる。跳ぶことができる……など、さまざまな運動ができるようになってくる。全部の運動を見事にこなすスーパー2歳児もいる。ところが、その逆もあり得る。こんな早い時期から、すでにスポーツ特性は浮き出てくるのである。

この時期から小学校の高学年辺りまでは、一つのスポーツ種目に絞るより、たくさんの運動機会と、さまざまな環境の中で、自分に合った方向性を見出すべきだろう。できるだけ若いうちからクオ・メソッドの考え方やドリルに慣れ親しみ、気がついたら苦手な運動など思いつかないほどの運動神経が準備でき、その後の青年期に自分の進む方向で才能を開花してもらいたい。

早い時期からこの良い身のこなしに慣れ親しんでおく重要性を説く理由がもう一つある。

手遅れになるのだ。2011年、ボクは楽天ゴールデンイーグルス球団のパフォーマンスコーディネーターに就任した。その中で衝撃的な問題に遭遇することになる。これまで合計5球団を担当してきたが、その当時にはこんな現象はなかった。それは、若手選手の下半身の関節、つまりヒザや足首の硬さによる技能低下である。ボクがプロ野球に携わってきた30年間に、選手の体格は大きな変化を見せた。また、情報の交流も進み、投手のボールスピードは向上、打者のスウィングスピードは高速化し、2軍選手の中にも豪快な打球を放つ未完の大器がひしめき合う。

ただ、その大器は2軍暮らしのまま未完で終わることが少なくない。剛速球投手はストライクが入らず、スラッガーは変化球にクルクルと廻る。つまり『巧さ』が欠落しているのだ。

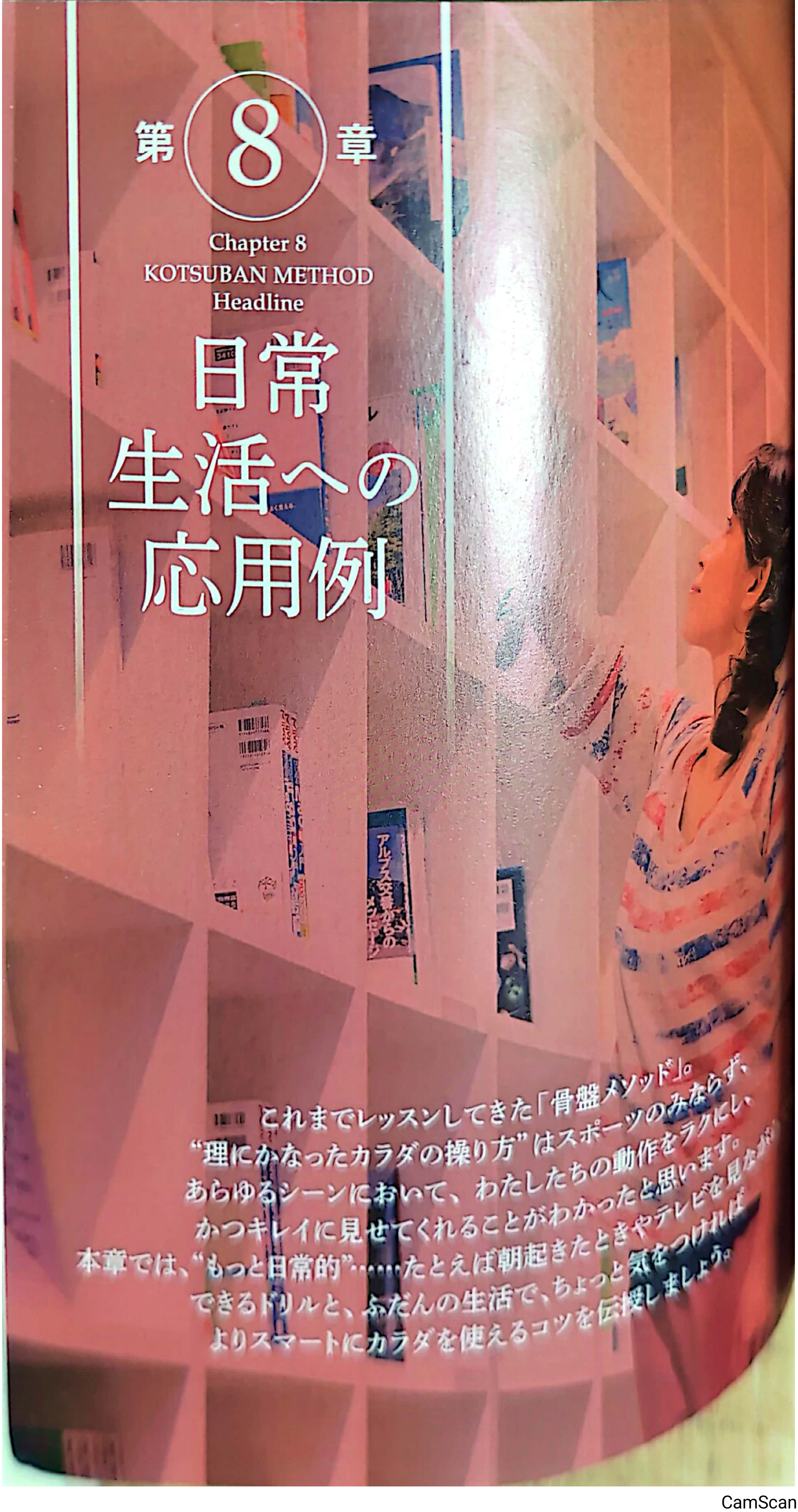
なにが原因なのか?楽天でその惨状を目の当たりにし、その理由の多くが下半身のしなやかさの欠如にあると結論付けるに時間は掛からなかった。そして、これを取り戻すには、20歳を過ぎてからではあまりにも時間と労力が掛かりすぎる。

そうなのだ。アスファルトに囲まれ、遊び場にも制限が掛かり、習い事に忙しい現代社会に生きる子どもたちにとっては、クオ(骨盤)メソッドはカラダの操り方にとっての必須栄養素なのかもしれない。

第8章

Chapter 8
KOTSUBAN METHOD
Headline

日常生活への応用例



これまでレッスンしてきた「骨盤メソッド」。
“理にかなったカラダの操り方”はスポーツのみならず、
あらゆるシーンにおいて、わたしたちの動作をラクにし、
かつキレイに見せてくれることがわかったと思います。
本章では、“もっと日常的”……たとえば朝起きたときやテレビを見なが
できるドリルと、ふだんの生活で、ちょっと気をつければ
よりスマートにカラダを使えるコツを伝授しましょう。

Daily Life Drill

I キャッチャーズ ニースイッチ

テレビを見ながらでも ラク～に骨盤ストレッチ

3 [illegible]リルは [illegible]を [illegible]

呼吸調整
▼
芯通し～抜き
▼
骨盤分割

「もっとラクにトライできる骨盤メソッドは?」という声にお応えしましょう。これならば運動経験の少ないヒトでも気軽にできるでしょう。床にペタッと座ったまま骨盤を動かすストレッチです。この動作だけで股関節、仙腸関節の自然な動きを誘発することができます。

Step 2
両ヒザを立て、少し脚を広げる。

Step 1
床に座り、両手を後方につけて座る。

しなやかな身のこなしを手に入れる近道！

股関節や骨盤まわりの柔らかい女性にとってはトライしやすいドリルです。ということはつまり……このドリルができれば(ヒザの入れ替え運動ができるか否かが)、"女性らしさ"や"しなやかな身のこなし"を維持できると言えます。

Check!
立てているヒザは
外側に
開かないように！

続けるうちに心地よいストレッチ感を実感！

Step 3

片方(写真では右脚)を内側、真横に倒す。
立てている膝は外側に開かないように。

Step 4

反対側(写真では左脚)も同様に。
左右交互に行おう。

Daily Life Drill Ⅱ

ニースライド

寝たままトライ!
骨盤まわりの目覚まし&
活性化を促す

朝起きて、「ダルくて……ベッドから出られない～」というのはよくあることです。そんなとき、骨盤を動かせば、全身がスッキリしてそれからの行動が生き生きとするハズ。左右両脚を交互に行ううち、「気持ちいいなぁ」「活性化してきたなぁ!」と思ったときが“起き上がるチャンス”です。一日を快活にスタートさせるキッカケに利用してください。

Step 1
床(またはベッド、布団など)に仰向けに寝る。

Step 2
両脚を立てて、少し開く。

Step 3
片方(写真は右脚)のヒザを内側に折る。

CamScannerでスキャン

骨盤まわりのインナーマッスルに働きかける！

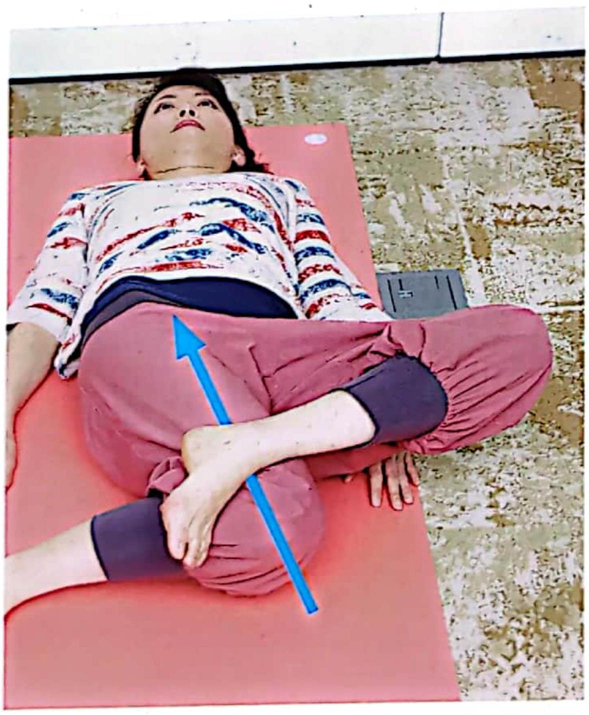
Check!
動かす脚は、
頭から遠い方向に
「突き出す→引く」を繰り返す！

ヒザが床にペタっとつくか or つかないか？

「キャッチャーズ ニー スイッチ」と「ニースライド」のキーワードはズバリ、"ニー"。つまりヒザです。写真の佐藤倫子さんはフリーのアナウンサーが本業ですが、ヨガのインストラクターでもいらっしゃいますから、そもそも股関節をはじめ、全身がしなやかでご自分の思い通りに動かすことができています。そこで、内側に折ったヒザに注目してください。両脚ともに、見事にペタッと床についています。が、骨盤が凝り固まったヒトでは、なかなかそこまではいかないものなのです。毎朝の「ニースライド」、ながらドリルの「キャッチャーズ ニー スイッチ」を続けて、佐藤さんのようなしなやかボディを目指しましょう。もちろん、ほかの「骨盤メソッド・ドリル」の習慣化もお忘れなく。

仙腸関節は大きな幅でスライドさせて！

Step 4
右脚のヒザあたりに、
左足首を乗せる。



Step 5
右脚のヒザを突き出したり、引いたりすることで、
右側の仙腸関節をスライドさせる。
反対側も同様に。左右交互に行う。

CamScannerでスキャン

Daily Life Drill III

何気ない動作のコツ

骨盤メソッドが習慣化されると あらゆる動きが滑らかに。 ドリルやストレッチ以外の 日常動作も骨盤先行を意識して!

見た目がキレイになるだけでなく、カラダに負担をかけることなくスムーズな動きを実現してくれる、それが「骨盤メソッド」です。
これまで行ってきたドリル、ストレッチの奥義がわかれば(体得すれば)、ふだんの動作にもおのずと生かされ、ムリやムダがない動作につながるハズ。
もちろん、【呼吸調整】→【芯通し・抜き】→【骨盤分割】が基本です。

> **3 step motion** すべてのドリルはこの3stepを忘れずに!
> 呼吸調整 ▼ 芯通し～抜き ▼ 骨盤分割

立つ & 座る

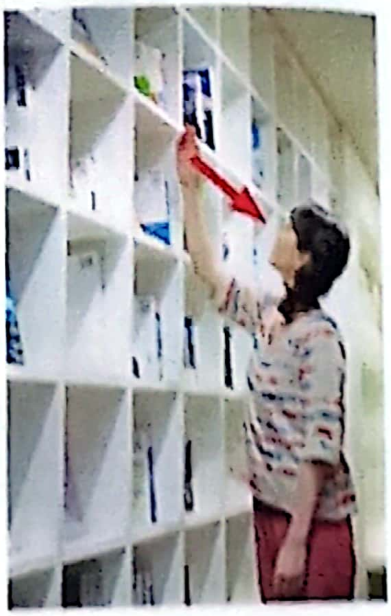
立ったり座ったりという動作は、日常生活のなかでもけっこうな労力を使うもの。「よっこらしょ!」という掛け声をつい口にしていませんか?

CamScannerでスキャン

下にあるモノを取る

「立つ&座る」同様、
こちらも前屈みはNG。
腰だけを折って
取ろうとすると、
腰椎に大きな負担が
かかってしまいます。

Check!
高いところの
モノを取るときは、
手のひらを必ず
自分の顔に向けること!



コツ
タテのラインを使って、
まっすぐ腰を下ろし、拾ったら、
またまっすぐ上がること!

Headline

日常生活への応用例

Chapter 4 KOTSUBAN METHOD

立ち仕事

キッチンでの洗い物、
洗濯物を干すとき……など、
家事にも立ち仕事はつきものです。
ここでも基本は
"芯を守って目線は上に!"

Q1

スポーツ歴、運動歴を教えてください。現在、主に行っているスポーツはなんですか?

Answer 1

陸上競技15年、トレイルランニング8カ月(2015年7月現在)。いまはトレイルランニングに重点を置いています。大会実績として2014年は「阿蘇カルデラスーパーマラソン」4位、「日本山岳耐久レース」11位。2015年は「IZU TRAIL Journey」2位、「柴又100K」登録の部1位(総合2位)、「スパトレイル四万to草津2015ロングコース(72.7km)」女子2位です。

Q2

骨盤メソッド(もしくはクオ・メソッド)をはじめてどのくらい経ちますか?

Answer 2

約3カ月です。

Q3

骨盤メソッドを経験して変化したことは?

Answer 3

骨盤の動きだけで、余計な力を使わずに動けるため、長時間の運動も続けやすくなりました。

Profile

みやざききみの

03

骨盤メソッド体験記

宮﨑喜美乃さん

健康運動指導士、低酸素シニアトレ

Q4

ふだんの「骨盤メソッド」メニューを教えてください。

Answer 4

時間のあるとき、ふと気がついたときにエアツイストをしています。駅の階段や出勤中など、股関節を動かすことを意識しています。

Q5

骨盤メソッドを行うときに、気を付けている点は?

Answer 5

ドリルで動きを確認したら、そのイメージで"走りや歩きの動作"に結び付けることが大事だと思います。

本書およびDVDで解説している「骨盤メソッド」。
両者を上手に利用してドリルを習慣化させれば、
自分自身のカラダの変化に驚くハズ。
そして……もっと“本格的”にレッスンしたいと思ったら、
手塚一志のリアル工房「上達屋」の門を叩いてみては?

骨盤メソッドをもっと極めたいのなら「上達屋」に行こう!

上達屋ってどんなところ?

「上達屋」とは、1993年に手塚一志がスタートさせたスポーツ選手専用上達工房です。『理にかなったカラダの操り方』を見つめなおし、磨くことによって、本来の能力を引き出し向上させてくれる道場です。
これまで23年以上、8,000名以上ものスポーツ選手、チームのサポートに携わってきた実績があります。
※体験コースあります(予約制・有料)

●東京工房(三軒茶屋)

東京都世田谷区上馬1-32-19
プランドール上馬1F
Tel.03-5779-8744

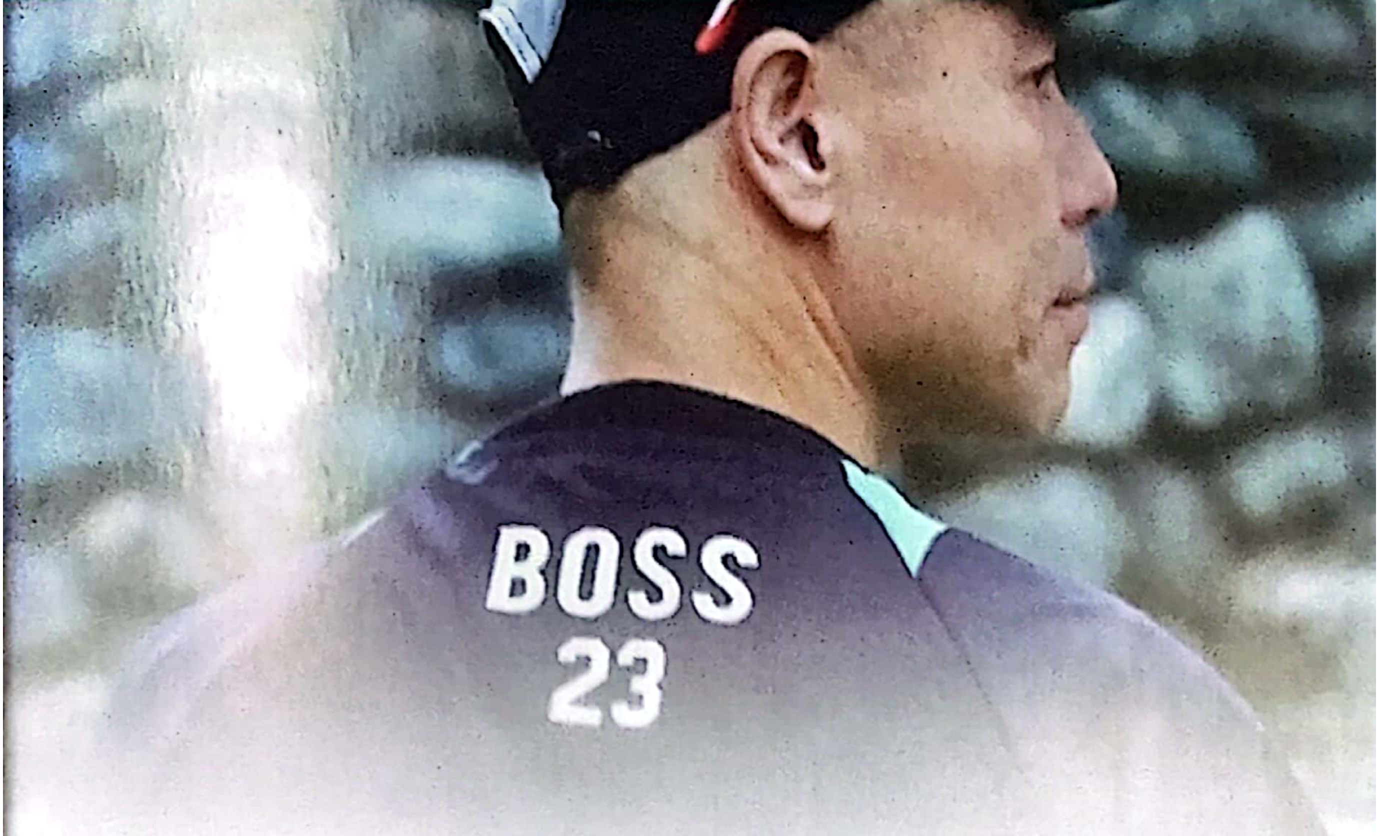
●大阪工房

大阪府吹田市豊津町5-29
Tel.06-6310-8038

コーディネートの一例

◎【マンツーマン】&【グループレッスン】
- ●野球(ピッチング・バッティング)
- ●サッカー(シュート力・ドリブル)
- ●テニス(サーブ・フォア・バック)
- ●マラソン(初心者~アスリート)
- ●ゴルフ(飛距離・方向性)
- ●格闘技などすべてのスポーツ種目
- ●日常生活の質向上(健康体操・転倒予防)
- ●メンタル(結果の出るメンタル)

CamScannerでスキャン



プロ野球のコーチ時代に「筋力アップに成功したにも関わらず、パフォーマンスが向上しない」という壁にぶち当たり、これは「トレーニングメニューを作る以前に、ピッチングやバッティングの本質を見つけ出さなければ選手に迷惑がかかる」と痛感。

退団し「上達屋」という名のスポーツ上達工房を開いて23年が過ぎた。

その間に、試行錯誤の末、本書で紹介した「クオ・メソッド」の開発に成功。上達屋の会員数は8000名を超え、チーム単位の仕事や講演活動を含めると、1万人を越すスポーツ選手のサポートに携わってきたことになる。執筆活動では、本書が29作目。累計の出版部数はまもなく70万部に届きそうである。

メソッドの"深化"はいまだ続いており、起業間もないところに比べると、より効率よく、的確に悩める選手を善き方向にお連れできるようになったと自白している。

ところが、「成熟期を迎えたかな……」と感じはじめたところから、予想もしてなかった出来事が。テニス、ラグビー、サッカー、陸上競技、ゴルフ、

おわりに

ボクシングなど、このメソッドが野球以外のスポーツ種目にも有効だと指摘される機会が増えたのだ。
「アレにも使える、コレにも有効。ということはもしやこっちにも……」と。

そんな折、「スポーツ以外でも」と声を掛けていただいたのが、山と溪谷社の高倉眞プロデューサー。このメソッドは「すべての人の日常生活の質を高めることができるはず」というお話をいただき本書が世に出ることに。

編集を手がけてくれた山﨑真由子さんは、何度も現場に立ち会い理解を深めようと試みてくれた。ボクの書籍を15冊も所有してくれていたという営業の森田忠さんの存在は極めて心強い。

決して簡単とはいえない各種ドリルのモデルをていねいにこなしてくれた佐藤倫子さん。ドリルに加え、歩き&走りの手本を担当してくれた伊藤ジュンさん、宮﨑喜美乃さん。

そのほかにも大勢のみなさんの力をお借りすることで、この本を上梓することができた。新たな世界へと誘っていただいたことを心より感謝しつつ、また読者のみなさまにお役に立てることを願っています。

上達屋　手塚一志

パフォーマンス
コーディネーター

手塚 一志

てづか かずし／1963年徳島県生まれ。徳島県立池田高校卒業後、大阪体育大学、筑波大学大学院および東京大学大学院でスポーツ科学を専攻。1987年より日本ハム、ダイエー、オリックスなどプロ野球球団でコンディショニング・コーチを歴任。スポーツ科学、生理学、解剖学、力学の知見をもとに、魔球「ジャイロボール」をはじめ、「シンクロの法則」「うねり打法」「クオ・メソッド」といった数々のスポーツ技能熟達法を発見・開発・提唱している。野球はもとより、さまざまな競技の選手たちがその理論を取り入れ、日本スポーツ界の成長に貢献。現在、メジャーリーガーやプロ選手、初心者～子どもまで8,000名の会員を擁するアスリートのための技能上達工房「上達屋」の代表を務める。著書多数。http://www.beta-e.co.jp